КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Sanguisorba officinalis

Кровохлебка лекарственная (Sanguisorba officinalis L.) – многолетнее травянистое растение, достигающее 150 см в высоту. Его нетрудно отличить от других растений по мелким пурпурно-черным цветкам, собранным в плотные овально-цилиндрические головчатые соцветия. Радует глаз все лето – с июня по август.

(Фото Андрея Цицилина)

Подробнее о растении на стр. 118-122

4 607161 020036 17009

Библиотечка «ЗОЖ»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЛЮБОВЬ – ЭТО САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ

№ 9 (173), СЕНТЯБРЬ 2017 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ» №9 (174), сентябрь 2017 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

ЛЮБОВЬ – ЭТО САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ»
Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2017
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2017

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Шеф-редактор Сергей КИФУРЯК
Редактор номера Владимир КИРИЛЛОВ
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Дизайнер-верстальщик Ольга ЯМПОЛЬСКАЯ
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото в номере Фотобанк ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре, свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-59480.

Издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
99609 (МАП), **19777** (АПР, «Роспечать»)
Интернет-подписка: www.vipishi.ru

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 01.09.2017 г. Тираж 67 650 экз. Заказ №ТД-5170

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс».
Контактные телефоны: редакция и отдел писем: 8 (495)739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoj.ru

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корпус 2, литер А, помещение 44.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ – МЫТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО 5
Гельминты
Т.В. МИТРОХИНА

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
ЛОВУШКА ДЛЯ СТОПЫ 10
Подагра
Ю.В. ПОЛЯКОВА

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ПОДАГРА 21
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ»

ГЛАС НАРОДА
СПРАШИВАЮ, НЕ СТЕСНЯЯСЬ 30

ЗА И ПРОТИВ
БАДЫ ИЛИ БЕДЫ? 31
Умная еда
О.Б. БАЗЫЛЕВА
ТРИ КОВАРНЫЕ БУКВЫ 36
«Развод» на лечение
А.В. ВОДОВОЗОВ

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ
РАЗГОНЯЯ КРОВЬ ПО ЖИЛАМ 41
Подагра
Ю.К. МОРХОВ

ЛИКБЕЗ
НЕ ИСПЫТЫВАЙТЕ ЖЕЛУДОК НА ПРОЧНОСТЬ 46
Нарушения ЖКТ
И.И. ВОРОНЦОВ

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ – ТОЛЬКО ПОД ЗОНТОМ 52
Миома матки
С.Г. БАХЧИНЯН

СОВЕТЫ ИЗ КОНВЕРТА
СПАСИБО МАТЕРИ-ПРИРОДЕ 58
Для исцеления тела и души
П.А. ПИЛИПЕНКО

ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ
БОЛЕЗНЬ БЛАГОРОДНЫХ 61
Подагра
В.М.КОСТЕРОВ

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
К БАРЬЕРУ! 65
Аденоиды, миндалины
З.Б. ХАНУКАЕВА

ВЗРОСЛЫМ – О ДЕТЯХ
ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ – ГРУСТНЫЙ ПРАЗДНИК 72
Семья должна защищать ребенка
Ю.Н. ДЖУММ

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
«ЛЮБОВЬ – ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ» 75
Качество жизни
А.И. ПОЛЯНСКИЙ

ЕДА – ЛЕКАРСТВО
ЦЕЛЕБНЫЕ ОСЕННИЕ ПЛОДЫ 88
Калина, клюква, облепиха, ежевика, крыжовник, яблоко
Т.И. БОРКУНОВА

ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ
ТЕПЛО РОДНОЙ ОКРАИНЫ 96
Оставить след на земле
М.В. ГРИБ

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 99
Е.А. РАХТЕЕНКО

ПРОФИЛАКТИКА
ОСЕННЯЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА 108
Повышение иммунитета
Т.А. РУЖЕНЦОВА

ИССЛЕДОВАНИЯ, ГИПОТЕЗЫ, ФАКТЫ
КАЛЕЙДОСКОП 112

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ 118
Кровохлебка лекарственная
А.Н. ЦИЦИЛИН

В СТИХАХ И ПРОЗЕ...
АРОНИЯ – ЛЕКАРСТВО И ДЕСЕРТ 123
Украшение сада
Т.Н. БОБРОВСКАЯ

ЛУЧШЕ ПОДПИСАТЬСЯ

На днях пришло письмо от И.А.Шарашкиной из Ульяновской области. Вот что пишет Ирина Алексеевна: «ЗОЖ» я выписываю уже 19 лет, а «Предупреждение Плюс» – 5. В этом году от подписки на журнал решила отказаться. И вот получаю «ЗОЖ» №13 за этот год. Обычно информацию о том, что будет опубликовано в журнале, я просматривала бегло, ну будет и будет. А тут... Взгляд упал на первую фразу: «Почему чревоугодие является одним из самых тяжких грехов,.. как следует вести себя, если кто-то из членов семьи страдает алкоголизмом,.. читайте в интервью с доктором медицинских наук, профессором, игуменом Анатолием (Берестовым).

Я человек верующий, но очень люблю покушать, есть такой грех, а алкоголизмом страдает мой единственный 47-летний сын. Дальше весь анонс «проглотила», что называется, на одном дыхании. Господи! Тут тебе и о гастрите, и о том, как бороться с бессонницей и храпом, и юридическая консультация... Особенно меня заинтересовал вопрос: имеют ли право ветераны труда на бесплатное санаторно-курортное лечение? У меня муж – ветеран труда, ни о каких бесплатных путевках слыхом не слыхивал, а еще он уже 19 лет безуспешно борется с гастритом и храпит так, что стены сотрясаются. Знала бы раньше, что под одной обложкой будет собрано столько жизненно важной информации, ни за что бы не отказалась от подписки.

Сразу же побежала на почту, там у нас продают свежую прессу – нет 7-го номера, даже не привозили. Позвонила подруге в Ульяновск, та обегала 6 или 7 киосков – нигде нет. Я просто в отчаянии... ».

Вот такая грустная история. Сразу скажу, что 7-й номер журнала мы Ирине Алексеевне в виде исключения вышлем. Но надеяться, что мы это сможем делать постоянно и для всех, не стоит – количество экземпляров каждого номера у нас ограничено. Равно как и расчитывать на то, что журнал можно легко купить в киоске. Нет, не легко, а в каких-то местах просто невозможно, как это прекрасно видно из письма Ирины Алексеевны. Поэтому, если вы хотите получать массу интереснейшей и полезнейшей информации, оформите подписку. А мы постараемся вас не разочаровать.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

Следующий номер журнала выйдет 9 октября 2017 г.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ – МЫТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Гельминты

«Предупреждение Плюс»: Гельминты (глисты) - это большая группа представителей низших червей, вызывающих паразитарные заболевания – гельминтозы. В организме человека может обитать до 200 различных видов гельминтов. Но есть и хорошая новость – в России встречается только 20. Уровень социально-экономического развития и образования, а также климат существенно влияют на распространенность гельминтозов, поэтому в развитых странах заболеваемость гельминтозами значительно ниже, чем в странах «третьего мира» и в странах с тропическим климатом. Однако ежегодно до полумиллиона человек в России все-таки заражаются гельминтозами. Как происходит заражение, как изгнать паразитов, если они все-таки облюбовали ваш организм, могут ли помочь в борьбе с гельминтами народные средства? На эти и другие вопросы корреспондент «Предупреждения Плюс» Кирилл Орлов попросил ответить врача-терапевта высшей категории, доктора медицинских наук Татьяну Владимировну МИТРОХИНУ.

Татьяна МИТРОХИНА: Заражение гельминтозами происходит, как правило, при контакте с бездомными животными. Однако заразиться можно и через почву (часть цикла развития гельминта происходит именно там), и непосредственно контактируя с больным человеком. То есть гельминтоз подцепил ребенок, а болеет вся семья.

Попадая в организм человека, гельминты проходят несколько стадий развития. Самым разрушительным периодом является стадия развития личинки. Это связано с тем, что взрослая особь гельминта имеет стабильное место жительства, а личинка мигрирует с током крови по разным органам, вызывая в них существенные изменения.

Основное место обитания глистов – желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), причем каждый из видов предпочитает различные

отделы. Так, аскариды любят «заселяться» в начальных отделах тонкой кишки, острицы – в дистальных отделах тонкой кишки и начальных отделах толстой кишки, власоглав – в начальном отделе толстой кишки.

Развитие гельминтоза проходит, как правило, в две стадии: острую – от 2-3 недель до 2 месяцев и хроническую – от нескольких месяцев до многих лет.

«ПР+»: По каким признакам или симптомам человек может определить, есть у него гельминтоз или нет?

Т.М.: Первые признаки развития гельминтоза могут дать о себе знать уже через 2-3 дня после заражения. Для некоторых гельминтозов характерны специфические признаки, например, желтуха при описторхозе, лихорадка, боль в мышцах, отек лица и век при трихинеллезе.

В хронической фазе присутствие единичных экземпляров глистов протекает практически без каких-либо симптомов, исключение может представлять присутствие крупных экземпляров, например, лентеца широкого, аскарид. В случае более массового заражения нарушается пищеварение, беспокоят тошнота, вздутие и боль в животе, жидкий стул. При энтеробиозе добавляется зуд в области заднего прохода, усиливающийся в вечернее и ночное время. При трихоцефалезе – геморрагический (с кровоизлияниями) колит. При анкилостомидозе – железодефицитная анемия. При гельминтозах с поражением печени развивается хронический гепатит, воспаление желчевыводящих путей (холецистит, холангит). Особое место занимают гельминтозы с развитием кист: эхинококкоз, альвеококкоз, цистицеркоз. Даже большого размера кисты могут никак не проявлять себя, но их нагноение или разрыв приводят к тяжелейшим последствиям, таким как анафилактический шок, перитонит.

«ПР+»: Приведу выдержку из письма Александры Яковлевны Кратовой из Краснодарского края: «Огромная просьба: помогите избавиться от остриц. Эти паразиты совсем нас измучили, а притащил их, скорее всего, внук. Он такой кошатник и собачник, любит

всех до безумия, оближет, обцелует. Чего мы только не принимали: пеперазин, пирантел, вармин, декарис – не помогло. Перешли на травы: полынь, пижма, золототысячник – тоже не помогает. Последняя надежда на вас».

Т.М.: Энтеробиоз (заражение острицами) относится к наиболее распространенным гельминтозам. Острицы – мелкие, чуть более сантиметра, тонкие круглые черви серо-белого цвета. Инфицированность этим кишечным паразитом составляет около сотни миллионов случаев по всему миру. Чаще заболевание наблюдается у детей в возрасте от 5 до 10 лет, но встречается и у взрослых – передача остриц между членами семьи явление очень распространенное.

В ночное время самки остриц выползают через прямую кишку в задний проход, чтобы отложить яйца. После этого они погибают. За время своей жизни каждая самка червя производит более 10 000 яиц. Во взрослых червей яйца превращаются буквально за несколько недель. Сначала черви заселяются на стыке тонкой и толстой кишки, но по мере созревания мигрируют в прямую кишку, затем опять перебираются в анальную область, чтобы отложить яйца. Так жизненный цикл остицы совершает полный круг. Взрослые самки живут примерно три месяца. В теплом, сухом месте яйца остриц погибают достаточно быстро, в течение 1-2 дней, а холодные и влажные условия позволяют им выживать до двух недель. Когда человек, зараженный острицами, расчесывает зудящую анальную область, яйца остриц попадают под ногти, затем – на все, к чему этот человек прикасается. Пыль, одежда, постельные принадлежности или игрушки могут стать причиной заражения, если ими пользовался зараженный человек.

«ПР+»: Если я правильно вас понял, основным признаком наличия остриц является зуд в области ануса?

Т.М.: Да, совершенно верно. Если происходит сильное расчесывание, кожа вокруг ануса воспаляется, и присоединяется вторичная бактериальная инфекция.

Если человек подозревает наличие у себя остриц, можно провести тест «лента-скотч». Оберните часть целлофановой ленты

вокруг шпателя, липкой стороной наружу и нажмите на кожу вокруг ануса. Это лучше всего делать на ночь или рано утром перед приемом душа. Острицы достаточно большие, и их видно невооруженным глазом.

Если один человек в семье заражен энтеробиозом, то и другие члены семьи могут его иметь, поэтому пролечиться нужно всем. Заражение энтеробиозом редко приводит к серьезным проблемам со здоровьем и, как правило, неопасно, а терапия специальными противоглистными лекарствами является достаточно эффективной.

«ПР+»: Назовите эти лекарства.

Т.М.: Наиболее распространенный препарат – альбендазол (альбенза). Достаточно принять всего одну таблетку. Но поскольку, как я уже говорила, яйца остриц могут выживать в течение нескольких недель, рекомендуется через две недели после приема первой таблетки принять вторую, дабы уменьшить вероятность повторного заражения. Мебендазол (вермокс) также применяется для лечения энтеробиоза. Препарат принимается по той же схеме, что и альбендазол.

«ПР+»: Что включает в себя профилактика повторного заражения острицами, да и вообще гельминтами в целом?

Т.М.: После приема таблеток необходимо: тщательно выстирать (прокипятить) постельные принадлежности, одежду и игрушки, чтобы уничтожить все яйца остриц. Стирать постельные принадлежности каждые 3-7 дней в течение трех недель. Ввести в привычку тщательное мытье рук перед едой, приготовлением пищи, после посещения туалета, а также контакта с животными. Следует избегать расчесывания анальной области. Следить за тем, чтобы дети не грызли ногти и ежедневно меняли нижнее белье с обязательным проглаживанием утюгом. Регулярно стирать постельные принадлежности, проводить уборку в помещении, пылесосить мебель. По возможности избавиться от ковров. Это что касается профилактики заражения острицами.

Если говорить о профилактике гельминтозов в целом, то к вышесказанному могу добавить следующее. Постарайтесь оградить своих детей от общения с животными. Практически 100% уличных кошек и собак заражены разными формами гельминтов. Обязательным является тщательное мытье свежих овощей и зелени, так как при их выращивании могут применяться органические удобрения, содержащие яйца паразитов. Правильная обработка рыбы (особенно речной), отказ от употребления в пищу сырой, вяленой, слабосоленой рыбы поможет избежать заражения ленточными червями.

Мне часто задают вопрос: можно ли применять противоглистные препараты в качестве профилактики? Скорее да, чем нет. Тем не менее, прежде чем принимать тот или иной препарат, необходимо внимательно изучить его возможные побочные действия и оценить соотношение возможного вреда и желаемого эффекта.

«ПР+»: В своей практике вы широко применяете рецепты народной медицины. Есть ли такие, которые помогают в борьбе с паразитами?

Т.М.: Эффект глистогонного действия лекарственных растений не столь высок, как лекарственных средств, но они могут служить в качестве дополнения к традиционному лечению гельминтозов. В древности для изгнания глистов применяли сок девясила и чистотела. Хорошим антигельминтным действием обладают морковь и морковный сок. Часто в рецептах народной медицины можно встретить грецкий орех, гранат, мяту, еще чаще – чеснок. Семена тыквы – признанное официальной медициной средство от ленточных глистов.

Предлагаю читателям журнала два наиболее эффективных с моей точки зрения рецепта. Но сразу хочу отметить, что детям они не рекомендуются.

1 ст. ложку соцветий пижмы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – не более 3 дней.

Соцветия пижмы смолоть в порошок и принимать по 1 ч.ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – также не более 3 дней.

ЛОВУШКА ДЛЯ СТОПЫ

Подагра

«Предупреждение Плюс»: Подагра занимает особое место среди заболеваний суставов и является одним из самых болезненных артритов. Еще в V веке Гиппократ описал недуг, дав ему название – «ловушка для стопы» или «нога в капкане». «Болезнь королей и король болезней» – так представлена подагра в популярной литературе. Связано это в первую очередь с очень яркими проявлениями заболевания.

Причины и симптомы

Чаще всего боль возникает внезапно. Ночью или под утро в суставе стопы появляется острая боль, нарастая до нестерпимой. Очень быстро возникает припухлость над больным суставом, покраснение кожи, иногда с признаками цианоза (синюшности), повышается местная (то есть на ограниченном участке кожи), а иногда и общая температура. Изменения в области стопы могут быть настолько сильными, что пациентов госпитализируют в хирургический стационар с подозрением на инфекционный процесс (флегмону, гнойный артрит или рожистое воспаление).

По ощущениям боль при подагре сравнима с вывихом, растяжением связок, сильным переохлаждением. Резко повышается чувствительность кожи над воспаленным суставом. При приступе подагры даже обычные прикосновения постельного белья к телу бывают болезненны. Ногу невозможно уложить так, чтобы успокоить боль.

Выделяют первичную и вторичную подагру. Чаще встречается первичная. Основной причиной развития заболевания является употребление в большом количестве ряда продуктов, среди которых мясо, в том числе птицы, некоторых видов рыбы (сельдь, тунец), мясных субпродуктов (печень, почки), икры, наваристых бульонов, алкоголя, особенно пива и игристых вин. Конечно, подагра развивается не у всех нарушителей диеты, а только у тех,

кто имеет предрасположенность к накоплению солей мочевой кислоты. Мочевая кислота – это конечный продукт обмена белков. Наиболее богаты пуриновыми основаниями мясные продукты. Повышение синтеза мочевой кислоты отмечается примерно у 10% больных первичной подагрой.

Основные факторы риска развития подагры, на которые мы не можем повлиять, – это наследственность, возраст и пол. Факторы риска, значимость которых мы можем уменьшить, – нарушения липидного обмена, как следствие – избыточная масса тела и нарушение углеводного обмена.

Риск развития подагры также увеличивают некоторые лекарственные препараты (тиазидные диуретики и аспирин). Усугубляется течение заболевания при нарушении функции почек, длительном постельном режиме, частых переохлаждениях или нарушении кровообращения в конечностях. Приступы могут спровоцировать стрессы, травмы, перегрузки суставов (длительная ходьба), вирусные и бактериальные инфекции, голодание.

Первичная подагра обычно дает о себе знать после 40 лет у мужчин и после 50 у женщин. Однако стойкое повышение уровня мочевой кислоты в крови можно определить уже после 25-30 лет.

Необходимо помнить, что подагра – это системное заболевание. Кристаллы моноурата натрия откладываются в различных тканях, чаще всего в тканях суставов, коже и почках, но могут накапливаться в любых органах. Наиболее тяжелое осложнение подагры – поражение почек.

В повторяющиеся атаки острого артрита вовлекаются голеностопные, коленные и локтевые суставы. Примерно в половине случаев встречается артрит 1-го плюснефалангового сустава (самого большого сустава первого пальца стопы). Нетипичным для подагры считается воспаление лучезапястных суставов. Воспаление нескольких суставов в начале болезни более характерно для женщин, чем для мужчин. При этом у женщин чаще происходит воспалительный процесс суставов кистей.

В начале болезни на несколько дней симптомы недуга, казалось бы, угасают. Далее наступает так называемый межприступный период, который длится от 6 до 12 месяцев. Частота острых приступов нарастает, постепенно вовлекая в воспаление новые суставы. При отсутствии правильного лечения приступы могут сменять друг друга без светлых промежутков, вызывая значительное снижение качества жизни больного, и достаточно быстро приводят к развитию серьезных осложнений.

Очень яркое описание классического приступа подагрического артрита дано английским врачом Томасом Сиденгамом в «Трактате»: «Жертва идет в кровать и засыпает в хорошем здравии. Около двух часов ночи она просыпается от боли в большом пальце стопы, реже в пятке или голеностопном суставе. Эта боль подобна той, что бывает при вывихе сустава, другая часть больных сравнивает боль с ощущением холодной воды, льющейся на сустав. Затем следуют озноб и ощущение дрожи с невысокой температурой. Боль, которая вначале умеренная, постепенно становится интенсивной. Через некоторое время наступает пик атаки, вовлекаются кости, связки плюсны и предплюсны. Теперь это невероятное напряжение связок и ощущение, что последние рвутся на части – это уже грызущая боль. Так что изысканный и жизнерадостный человек, пораженный болезнью, сбит с ног. Он не может надеть отягчающую ночную одежду, не может ходить по комнате, все ему действует на нервы. Ночь проходит в мучениях, без сна, больной постоянно меняет положение, что ведет к непрестанной боли в суставах и ухудшению разразившегося приступа. С этого времени все усилия, направленные на облегчение боли путем смены положения туловища или конечностей, остаются тщетными». Частые приступы артрита быстро приводят к повреждению структур сустава и нарушению его функции – развитию вторичного артроза.

Диагностика

Диагностика подагры не составляет больших сложностей. Начало болезни с типичного острого артрита суставов стоп, особенно 1-го плюснефалангового сустава, и повышенный уровень

мочевой кислоты в крови позволяют заподозрить подагру с высокой степенью вероятности. Однако уровень мочевой кислоты на фоне острого артрита, особенно в начале заболевания, может быть нормальным и даже сниженным. Снижение уровня мочевой кислоты зачастую наблюдается и на более поздних стадиях болезни. С другой стороны, повышенный уровень мочевой кислоты при наличии болезненных суставов не позволяет поставить диагноз подагры без дополнительных методов обследования. Очень часто уровень мочевой кислоты повышается при метаболическом синдроме (нарушение углеводного, жирового, пуринового обмена в сочетании с повышенным весом и артериальной гипертонией), псориазе, длительном использовании аспирина, большинства мочегонных препаратов и других медикаментов, злоупотреблении фруктозосодержащими напитками.

В настоящее время отложение кристаллов мочевой кислоты в тканях с большой степенью достоверности можно обнаружить при ультразвуковом исследовании сустава или при проведении двухэнергетической компьютерной томографии.

Кроме того, существуют атипичные формы подагры, диагностика которых затруднена и требует комплексного диагностического подхода. Выделяют ревматоидоподобную, псевдофлегмонозную, полиартритическую (мигрирующую), подострую, астеническую и периартритическую формы подагры. При последней форме воспаление локализуется в сухожилиях и сухожильных сумках при отсутствии патологического процесса в суставах.

Фармакологическое лечение

Лечение острого приступа подагры и лечение недуга в межприступный период различны.

Острая боль при подагре обычно купируется в течение недели, а на поздних стадиях заболевания — несколько дольше. Противорецидивное лечение в большинстве случаев проводится пожизненно.

Во время острого приступа прежде всего применяют нестероидные противовоспалительные препараты, колхицин, а в некоторых ситуациях и глюкокортикоиды. Поскольку фармакологические препараты могут вызывать побочные эффекты, их назначает только врач. До обращения к врачу необходимо проводить местное лечение. Для этого

на болезненный сустав несколько раз в день наносите противовоспалительную мазь, которую можно сочетать с мазями на основе меновазина. Если приступ не первый, незамедлительно примите рекомендованный врачом лекарственный препарат.

Мази с разогревающим эффектом, часто применяемые при обострении артрита и радикулита, абсолютно противопоказаны при остром приступе подагры.

Вызывая раздражающее действие, они усиливают болевые ощущения при уже имеющейся достаточно сильной боли. Если вы все же нанесли на воспаленный сустав мазь с разогревающим действием, удалить ее необходимо масляным раствором, например, подсолнечным маслом или любым жирным кремом. При смывании разогревающих средств водой их жгучее действие только усиливается.

Хорошо зарекомендовали себя при острых воспалительных процессах компрессы с раствором димексида, который обладает *противовоспалительным, противоаллергическим, жаропонижающим, обезболивающим, противомикробным и фибринолитическим* (способствует растворению сгустков фибрина – основного компонента большинства тромбов) действием. Димексид хорошо растворяется в воде, активно проникает через кожу и слизистую, усиливая восприимчивость кожи к проникновению других лекарств. При аппликациях (компрессах) попадает в кровь в течение 5 минут и достигает своей максимальной концентрации уже через 4-6 часов. Выпускается димексид в виде раствора и геля для наружного применения. Перед первым применением димексида обязательно проведите пробу на переносимость. Для этого

раствор димексида наносят на кожу смоченным в нем ватным тампоном. Появление сильного покраснения или зуда говорит

о гиперчувствительности к препарату, что является противопоказанием для его использования.

Обычно рекомендуется разводить димексид до 50-процентного раствора, но воспаленная кожа легко подвергается раздражению. Поэтому

при острых артритах 1-2 раза в день используйте 25-процентный раствор, оставляя компресс на 30-40 минут. При хорошей переносимости можно увеличить время аппликации до 60 минут, но не более. Категорически не следует делать такой компресс на время послеобеденного или ночного сна.

В межприступный период, после купирования воспалительного процесса в суставе и при отсутствии эффекта от нефармакологических мероприятий (диета, снижение веса) необходимо подобрать уратснижающую терапию. Именно эта терапия предупредит образование новых кристаллов мочевой кислоты и поможет растворению тех, что уже содержатся в тканях.

При отсутствии противопоказаний для длительного лечения пациентов с хронической подагрой обычно назначается аллопуринол. Данный препарат нужно принимать при постоянном лабораторном контроле общеклинических и биохимических показателей крови и мочи. Самой частой ошибкой при лечении подагрического артрита является возобновление приема аллопуринола на фоне острого приступа с последующей отменой его по мере стихания воспаления в суставе. Если для назначения аллопуринола имеются противопоказания, целесообразно назначение фебукостата.

При своевременных правильных профилактических и лечебных мероприятиях прогноз при подагре благоприятный.

Диета

Правильно подобранная диета позволяет снизить образование и улучшить выведение мочевой кислоты. При ее несоблюдении лекарственные средства только частично смогут облегчить состояние больного, а нарушения со стороны обмена мочевой

кислоты будут лишь усиливаться. Сбалансированное питание с жесткими пищевыми ограничениями необходимо, особенно на первых этапах терапии подагры. Поэтому я остановлюсь на этом вопросе более подробно.

В период обострения подагрического артрита максимально исключите из рациона продукты, богатые пуринами.

Это мясные субпродукты (печень, почки, мозги), свинина, баранина, говядина, птица, сельдь, тунец, анчоусы, морские гребешки, икра и другие морепродукты. Не рекомендуется использовать в пищу мясные и рыбные бульоны, так как при варке значительное количество пуриновых оснований переходит в бульон. Наваристые бульоны категорически противопоказаны пациентам с подагрой.

Откажитесь от алкоголя, в том числе от пива и игристых вин, которые могут спровоцировать острый приступ подагры.

На фоне угасания остроты артрита можно постепенно расширить пищевой рацион, включая «запрещенные» продукты в малых количествах, желательно в отварном виде (не тушеном или приготовленном на пару).

В межприступный период подагры можно еще немного расширить перечень продуктов, запрещенных при обострении, но принимать их в ограниченных количествах (от 110 до 170 граммов в день). В очень малых дозах (до 150 мл в день) допустимо употребление вина.

Диетические рекомендации при подагре несколько отличаются от общепризнанных понятий о здоровой пище.

Бурный рост тканей приводит к быстрому увеличению количества клеток. Соответственно, мясо молодых животных при подагре менее предпочтительно, чем старых. По этой же причине мясо с конечностей богаче пуринами, чем грудка. В свинине пуринов больше, чем в говядине.

Куриная грудка относится к диетическому продукту, но содержание пуринов в ней достаточно велико – более 120 мг на 100 г. При варке большая часть азотистых оснований уйдет в

бульон, соответственно, около 150 г отварного куриного мяса 2-3 раза в неделю вполне допустимо вне обострения подагры. В индейке или кроличьем мясе содержание пуринов меньше, чем в курином.

Мидии, гребешки и креветки при подагре противопоказаны, а вот **кальмары** содержат относительно небольшое количество пуринов (около 60 мг) и могут быть включены в рацион питания. Мясо кальмара содержит калий и полиненасыщенные жирные кислоты, что способствует лучшему обмену веществ в организме. Так же немного пуриновых оснований **в мясе раков** (25 мг на 100 г), но все ракообразные относятся к достаточно сильным окислителям и, соответственно, не рекомендуются при подагре.

Заменяйте животные белки на «безопасные» из молочных продуктов, яиц, риса. В ограниченных количествах можно использовать сою и фасоль.

Яйца относятся к сильно окисляющей пище, но одно вареное яйцо в день 2-3 раза в неделю – вполне «безобидная доза» вне периода обострения подагры.

Твердые сыры внесены в список нежелательных продуктов при подагре из-за высокого содержания глутамата и соли. **Творожные сыры и творог** более предпочтительны, так как при высоком содержании белка в 100 г творога всего около 8 мг пуринов, казеин молочного белка достаточно долго переваривается, что приводит к равномерной нагрузке на почки. Также ученые Британского общества подагры установили, что молочные продукты низкой жирности улучшают выведение солей мочевой кислоты из организма. Жирные молочные продукты (сливки и мороженое, кроме фруктового) задерживают выведение мочевой кислоты.

В качестве альтернативы животным белкам можно использовать соевый сыр тофу, богатый белками (около 30 мг пуринов на 100 г). Однако он противопоказан при нарушении функции почек, так как значительно повышает нагрузку на них.

Все **бобовые** содержат много растительного белка, но в настоящее время считается, что пуриновые основания бобовых не увеличивают риск подагры, хотя злоупотреблять данным видом продуктов нежелательно.

Ограничьте употребление поваренной соли. Исключите из своего меню маринады, соленья, соусы и приправы.

Из **жиров** разрешены сливочное и растительные масла и запрещены так называемые тугоплавкие – бараний, свиной и кулинарный. Во-первых, при расщеплении жиров образуются кетоны, которые задерживают выведение солей мочевой кислоты из организма. Во-вторых, жиры относятся к продуктам с высокой калорийностью и противопоказаны при нарушении липидного и углеводного обмена.

Несмотря на очевидную пользу листовых овощей, большинство из них не показаны при подагре.

Щавель, шпинат, спаржа и ревень из-за высокого содержания щавелевой кислоты относятся к запрещенным при подагре, также эти продукты способствуют образованию нерастворимых солей – оксалатов. Щавелевая кислота входит в состав зелени петрушки, сельдерея, лука-порея и пастернака. Необходимо отметить хороший мочегонный и умеренный ощелачивающий эффект **сельдерея**, высокое содержание фолиевой кислоты.

Лук и чеснок, бесспорно, являются полезными продуктами, но при условии очень умеренного употребления.

Капусту (за исключением цветной) можно и нужно употреблять при подагре в неограниченном количестве. Если же говорить о капусте квашеной, все зависит от количества и частоты ее употребления. В кислой капусте высокое содержание витамина С, который способен снижать уровень мочевой кислоты. Однако в ней слишком много поваренной соли.

Цветная капуста входит в список запрещенных: ее нежелательно есть чаще двух раз в неделю. **Кабачки** в диетологии ценятся за низкую калорийность и положительное влияние на работу кишечника, а также за способность выводить из организма продукты обмена веществ. Остается единственное условие – приготовление их с небольшим количеством масла или совсем без масла.

Главное положительное качество **свеклы** – в высоком содержание аминокислоты валина, способствующей нормализации

обмена азотистых веществ. Бетаин, содержащийся в свекле, помогает защитить клетки печени от жирового перерождения, а суставы – от воспаления.

Картофель не противопоказан, но помните о его высокой калорийности.

В небольших количествах **томаты** не принесут вреда организму: они содержат большое количество органических кислот, обладают ощелачивающим действием и хорошим мочегонным эффектом. Злоупотребление же томатами может спровоцировать приступ подагры.

Учитывая, что в состав **орехов** входят белок и пурины, в день их достаточно не более 30 г.

Мякоть **арбуза** содержит вещества, которые помогают нормализовать щелочно-кислотное равновесие в организме, способствует удалению организма.

Противопоказаны **маринады, соленья, соусы** и **приправы**, содержащие много соли.

Злаковые каши (рис, гречка, овсянка) рекомендуются в большинстве диет, в том числе и при подагре. Ограничения касаются только риса при склонности к запорам, и, конечно, количество потребляемых каш должно быть разумным.

Фрукты и ягоды – здоровый источник витаминов, но не все однозначно при избыточном употреблении даров природы. Ягоды и фрукты содержат фруктозу, метаболиты которой нарушают азотистый обмен, замедляют выведение солей мочевой кислоты почками. При определенных условиях фруктовый сахар может увеличивать риск обострения подагры на 74 процента.

Наиболее полезна при подагре **вишня.** Считается, что в ней высокое содержание органических кислот, антиоксидантных полифенолов и биофлавоноидов, уменьшающих воспаление при подагрических атаках. Благодаря высокому содержанию витамина С вишня способствует снижению уровня мочевой кислоты. Ученые из Американского колледжа ревматологии считают, что употребление плодов вишни в сочетании с препаратами, снижающими уровень мочевой кислоты, может уменьшить риск приступов подагры на 75 процентов.

Черника помогает бороться с воспалением суставов, однако противопоказана, если в моче имеются кристаллы щавелевой кислоты.

К **малине** отношение неоднозначное, поскольку она содержит большое количество как салицилатов, так и антиоксидантов.

Клубника и крыжовник содержат много витамина С, но содержание салицилатов в них тоже значительное. Об этом необходимо помнить и не злоупотреблять этими ягодами при частых обострениях подагрического артрита.

Мякоть арбуза помогает нормализовать щелочно-кислотное равновесие в организме. И в сезон арбузов с разрешения лечащего врача допустимо снизить дозировки противоподагрических препаратов.

Абрикосы и дыня полезны при подагре из-за ощелачивающих свойств, но и их рекомендуется употреблять в небольших количествах. А вот сухофрукты при подагре противопоказаны из-за очень высокого содержания салицилатов.

Употребление **бананов** при подагре лимитируется только калорийностью данного продукта.

Пейте больше воды, потому что жидкость помогает организму освобождаться от лишней мочевой кислоты.

Среди напитков предпочтительны чистая вода, щелочные минеральные воды, разбавленные овощные, фруктовые и ягодные соки. Очень полезно пить воду, подкисленную соком цитрусовых, употреблять кисломолочные напитки низкой жирности. Лимонный сок предотвращает как приступы подагры, так и препятствует образованию камней в почках.

Исследования последних лет показали, что ранее запрещенные при подагре **чай и кофе** в умеренных количествах можно употреблять. Полифенолы зеленого чая могут даже снижать риск развития артрита, а кофеин способствует синтезу мочевой кислоты.

Юлия ПОЛЯКОВА,
врач-ревматолог,
кандидат медицинских наук.

Железные тиски недуга

Подагра

Существует множество способов снять боль, к которым прибегают люди в домашних условиях. Их можно свести к следующему. Обеспечьте покой больному суставу. Начинайте «вымывать» мочевую кислоту из организма – пейте побольше воды – 6-8 стаканов в день. Но лучше приготовить чай из трав, настой **шиповника** или **брусничный** морс. Сахар не добавляйте.

Если пораженный сустав позволяет к себе прикоснуться, попробуйте приложить к нему пакет со льдом на десять минут (но не больше, чтобы не застудить). Лед окажет успокаивающее действие. Затем к больному месту прикладывайте листья капусты.

Или сшейте мешочек,

насыпьте в него 200-300 г поваренной соли, нагрейте его утюгом и приложите к пораженному месту. Если очаг боли не успокоится, воспользуйтесь мазью, приготовленной из 0,5 стакана простокваши или кефира, 100 г размятого ржаного хлеба, 0,5 ч. ложки соды. Мазь положите на повязку и приложите к больному месту.

Народная медицина предлагает лечиться комплексно – принимать ванны, пить настои целебных трав, делать зарядку, растирания – только тогда может быть положительный результат.

Из всех лекарств самое сильное и радикальное – настойка из корня **борца.** Способ приготовления лекарства весьма простой.

Нужно взять 100 г корней, залить их 1 л водки или разведенного аптекарского спирта шестидесятиградусной крепости, поставить в теплое место на две недели. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна для растирания.

Больным можно использовать при каждом втирании не больше 1 ч. ложки настойки.

При втирании этого средства настолько усиливается кровообращение, что больной тотчас чувствует необычайное сердце-

биение. Если болят суставы на обеих руках и ногах, то обработке надо подвергать только одну ногу, на следующий день другую; потом одну руку и так далее.

Настойку следует втирать досуха, больное место затем обязательно обернуть фланелью, а поверх нее какой-нибудь шерстяной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха. После втирания руки вымыть с мылом дважды!

Втирание лучше всего делать на ночь. Утром повязку нужно снять. Через 2 часа после этого намочите тряпку в холодной воде и, крепко выжав, оботрите больное место.

Делать это нужно быстро, так как медленное обтирание может привести к простуде.

Если подагра протекает очень болезненно, с опухолями, то втирание настойки делается в течение 4-5 недель ежедневно перед сном.

Для растирания можно приготовить и такой состав:

2 ст. ложки измельченной травы багульника смешать с 5 ст. ложками подсолнечного масла, настоять 12 часов в закрытом виде, процедить и растирать больные суставы.

И очень важный момент: больному подагрой необходимо выпивать 2-3 л жидкости в день, чтобы выводить мочевую кислоту из организма.

Во время лечения необходимо строго соблюдать диету. В рационе должны быть белый и черный хлеб, сахар, мед, овощные и крупяные супы, каши, любые сладкие фрукты, варенье, фруктовые и ягодные соки, лимоны, морковь, огурцы и салат.

Сократите потребление поваренной соли до 6-8 г (чуть больше 0,5 ч. ложки) в сутки.

Придется забыть о пряностях, мясных супах и бульонах, жареном и копченом мясе, субпродуктах и блюдах из них, сале,

жареной рыбе, ухе, сельди, сардинах, шпротах, кильке, грибах, бобовых, щавеле, шпинате, кофе, какао, шоколаде.

Ученые провели исследование и установили, что во время войны при резком снижении уровня жизни подагры вообще не было, а когда люди начинают много есть и пить – болезнь расцветает пышным цветом. В США, например, очень четко прослеживается соотношение между количеством «Макдоналдсов» и уровнем недуга. Свою зловещую роль здесь играет жирная несбалансированная пища.

Валентина НАСОНОВА,
академик РАМН.
«ЗОЖ» № 22 за 2006 г.

Диета вместо застолья

При подагре категорически запрещены алкогольные напитки и пиво. Вероятность развития подагры при их употреблении – 90-100 %.

А вот кисломолочные продукты, сметана, творог, нежирная отварная рыба, картошка, огурцы, яблоки, груши, сливы, черешня будут весьма кстати.

Незаменимы арбузы, которые активно выводят из организма излишки солей, поэтому в овощной сезон устраивайте арбузные разгрузочные дни. В прочие месяцы для таких «разгрузок» подойдет кефир – один раз в неделю.

Пейте фруктовые соки, компоты, травяные чаи. Особенно полезен чай из **брусничного** листа, он укрепляет почки и сосуды, хорошо восстанавливает силы, показан не только при *подагре*, но и при *сахарном диабете*.

Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев стаканом кипятка, настаивайте 1 час, пейте 3 раза в день до еды, можно с добавлением меда.

Еще пара рецептов.

Натрите 2 ст. ложки имбирного корня, залейте 1 л кипятка, добавьте 50 мл сока лимона, настаивайте час. Пейте, как чай, в течение дня с медом.

Измельчив свежую листву березы, залейте 2 ст. ложки 2 стаканами кипятка. Настаивайте час-полтора, пейте по трети стакана во время еды.

Хорошо выводит соли, снимает отеки отвар лаврового листа.

Залейте 8-10 листиков 0,3 л воды, поставьте на плиту и на медленном огне доведите до кипения, кипятите 10 минут. Перелейте в термос, настаивайте 5-6 часов.

Это суточная доза, выпейте ее за день небольшими порциями натощак между приемами пищи. Через 3 дня сделайте недельный перерыв и повторите лечение. Проводите такие курсы ежеквартально, затем раз в год.

Другой рецепт.

Смешайте в равных пропорциях травы спорыша, хвоща и почки березы.

Залейте 1 ч. ложку сбора стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут, настаивайте 30 минут.

Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 3 дней, сделайте перерыв на день и продолжайте курс до 3 недель. Отвар храните в холодильнике.

На места отеков накладывайте сырой протертый **картофель.** Держите час, после чего, не смывая, вытрите ноги.

Зульфия ГУСЕЙНОВА,
кандидат медицинских наук.
«ЗОЖ» № 18 за 2016 г.

Загляните в травник

В борьбе с засильем пуринов в организме большим подспорьем служат целебные растения. Растворению солей помогают травяные чаи. Например, такие:

Рецепт № 1

Смешайте в равных частях **спорыш, хвощ полевой, толокнянку, сабельник болотный.**

1 ст. ложку залейте стаканом кипятка, выдержите 15 минут на водяной бане. Дайте настояться 45 минут, выпить в три приема до еды. Хранить в холодильнике.

Рецепт № 2

2 ст. ложки смеси листьев **земляники, ежевики, костяники** (4:3:3) залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать 1 час. Пить по стакану трижды в день 1 месяц.

Рецепт № 3

2 ст. ложки смеси **кукурузных рыльцев, листьев одуванчика, мяты** и **шалфея**, травы **тысячелистника**, корня (или травы) **цикория, петрушки**, коры **крушины,** взятых в равных частях, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Пить по полстакана трижды в день. Курс – месяц.

Рецепт № 4

Желтые лимоны (1 кг) залить кипятком на 5 минут. Разрезать, пропустить через мясорубку и сложить в стеклянную банку, добавить 0,5 кг сахара. Принимать трижды в день по 1 ст. ложке смеси, разведя стаканом воды и добавив 1/4 ч. ложки соды. Держать в холодильнике.

Алла МЕРЗЛИКИНА,
врач-терапевт.
«ЗОЖ» № 17 за 2012 г.

Предупредить осложнение

Для предотвращения *нефропатии,* которая нередко, являясь осложнением *подагры*, приводит к *почечной недостаточности* и *мочекаменной болезни*, применяются травы с *противовоспали-*

тельным, мочегонным и *обезболивающим* свойствами. Вот некоторые простые рецепты при остром приступе:

Взять поровну цветки **ромашки аптечной, липы, бузины черной** и траву **зверобоя продырявленного** или цветки **бузины черной**, листья **крапивы**, корни **петрушки,** кору **ивы.**

2 ст. ложки смеси залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана трижды в день.

Нам понадобятся листья **березы, крапивы, шалфея**, корни и семена **петрушки**, цветки **ромашки аптечной**, трава **фиалки трехцветной** (поровну).

Залить 1 ст. ложку сбора 300 мл кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день до еды.

Для продолжения лечения народная медицина рекомендует пить **березовый** сок (трижды в день по 1 стакану) 2 месяца. Он способствует выведению из организма вредных веществ и болезнетворных бактерий.

Или настой **пырея:**

4 ч. ложки измельченного корня заварить 300 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить в течение месяца по полстакана 3 раза в день до еды.

Издавна популярностью в народе пользуется также настойка из цветков **сирени.** Готовится она так:

Пол-литровую банку рыхло наполнить цветками, залить водкой, настаивать в темном месте 21 день. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды или для растирки.

Татьяна ПОЛТОРАЦКАЯ,
врач-ревматолог, фитотерапевт.
«ЗОЖ» № 6 за 2009 г.

Ванночки дополните приемом настоя

Снять боль помогут ванночки из листьев **крапивы**, а еще лучше – из ее корней.

На 3 л воды взять 10 ст. ложек сырья, довести до кипения, настоять. Ванночки должны быть теплыми, но не горячими. Держите ноги или руки в настое 15-20 минут. Затем, не вытирая, оберните их теплой пеленкой и платком. Курс – 20-25 процедур.

Ванночки дополните приемом настоя крапивы внутрь:

3 ст. ложки листьев залейте 0,5 л кипятка. Как настоится, процедите, выпейте полученный настой в течение дня в 4-5 приемов.

Поскольку *подагра* относится к солевым *диатезам,* очень полезна **череда.**

Заварите 2 ст. ложки растения 0,5 л кипятка. Отжатую траву не выбрасывайте, сделайте из нее теплый компресс на сустав. Принимать по 100-150 мл 3-4 раза в день до еды 1 месяц.

К больным суставам можно прикладывать и свежую зелень.

А этот сбор не только подавляет подагру, но и предупреждает заболевания почек. Смешайте в равных частях **крапиву, ромашку,** зелень **петрушки, зверобой и череду.**

Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, дайте настояться 1 час, процедите. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

Альберт КАДЫКОВ,
профессор, доктор медицинских наук.
«ЗОЖ» № 14 за 2011 г.

Гимнастика для стоп

При *подагре и болях в стопах* советую делать такую гимнастику.

Встаньте на край ступеньки или порога, держась руками за перила, поднимайтесь на носки, затем опускайте пятки. Начните с 10-20 раз, доведите до ста и более.

Выполнение упражнения требует упорства, силы воли и настойчивости. Не надо бояться усиления боли во время занятия, это идет привыкание мышц к работе после длительного покоя.

Н.М. Легкая, Амурская обл.
«ЗОЖ» № 21 за 2016 г.

Корень девясила помог

Решила поделиться рецептом, который мне помог.

1 стакан корня девясила залить 2 л горячей воды, варить 20 минут, слегка охладить и парить ноги. Процедуру проделать 12 дней подряд на ночь.

А.А. Ликучева, Краснодарский край.
«ЗОЖ» № 12 за 2009 г.

Надо избавиться от кислоты

При подагре хорошо помогает рецепт, выводящий из организма мочевую кислоту.

3-4 ст. ложки цветков **бузины черной** заливаем 0,5 л кипятка, варим 5 минут, настаиваем час, процеживаем, добавляем по вкусу мед и пьем в течение 3 недель по 100 мл 3-4 раза в день за полчаса до еды (последний раз – перед сном). После этого следует рассасывать во рту 1 ч. ложку пчелиной пыльцы 2 раза в день.

На курс лечения потребуется 500-600 г пыльцы.

В.Н. Карпова, г. Чебоксары.
«ЗОЖ» № 13 за 2012 г.

Барбарисовое лечение

Мы живем в сельской местности, занимаемся тяжелым физическим трудом. Вот у мужа и воспалились суставы на руках. Стали искать рецепты. Для лечения нам советовали пить овощные соки, есть легкие фруктовые салатики, голодать. Но разве почистишь на голодный желудок снег во дворе, накормишь скотину? В конце концов решили полечиться давно забытым методом – спиртовой настойкой коры **барбариса**. Для этого

5 ст. ложек сырья заливали 0,5 л водки, в темном месте настаивали 2 недели.

Пока настойка готовилась, муж парил руки в отваре веток барбариса.

Настригал ножницами веточки примерно 300 г, складывал в 12-литровую кастрюлю, заливал 8 л кипятка и добавлял 1 кг соли. Доводил до кипения, с полчаса настаивал и парил в течение 20-30 минут, периодически подливая горячий раствор.

Настой менял каждые 7 дней. Через 14 дней парить руки перестал и стал принимать настойку **барбариса**:

по 30 капель 3 раза в день, пил в течение 3 месяцев.

В результате шишки уменьшились, прошла краснота, исчезла боль. Теперь она появляется только при надавливании на суставы, но мы продолжаем лечение.

Н.Б. Берхмиллер, Приморский край.
«ЗОЖ» № 6 за 2013 г.

Стакан яблочного сока натощак

У мужа на фоне мочекаменной болезни появилась *подагра,* при обострениях возникали очень сильные боли. Помог свежевыжатый **яблочный** сок, он выводил из организма соли мочевой кислоты.

Стала давать его мужу – ежедневно по 1 стакану утром натощак. Завтракал он через 20-30 минут.

Через полгода муж почувствовал себя лучше. А за три года не случилось ни единого обострения! Кроме того, нормализовалось артериальное давление, которое время от времени повышалось у него до 160/100.

Замечу, яблоки годятся только зеленые – семеринка, антоновка.

Н.С. Саратикян, Карачаево-Черкесия.
«ЗОЖ» № 6 за 2010 г.

СПРАШИВАЮ, НЕ СТЕСНЯЯСЬ

✉ «Выписываю «Предупреждение Плюс» много лет. Но особенно мне понравились №5 и №6 за 2017 год.
Чувствуется свежая струя, появилось много нового, интересного, новые авторы, новые темы. Очень понравилась беседа с главным врачом Госпиталя для ветеранов войн Георгием Местергази «Возраст – не противопоказание для лечения». Это действительно достойный доктор. Жаль, что таких почти не встретишь в наших поликлиниках.
Есть и у вас такой замечательный, уникальный народный доктор, апифитотерапевт, рекомендации которого мне очень помогают, – Александр Васильевич Печеневский. О нем много можно говорить хорошего, и слов не хватит.
Еще мне пришлись по душе новые рубрики: «Исследования, гипотезы, факты», «Рецепты не стареют» (из архива «ЗОЖ»), а «Юридическая консультация» – просто слов нет, какое замечательное нововведение.
В колонке «От редактора», «ПР+» №6 за этот год, сказано: «Не стесняйтесь. Спрашивайте!» Вот я и решила задать вопрос, который для меня в настоящее время очень важен. Речь о болезни, которая «скрутила» меня в феврале этого года. На «скорой» отвезли в больницу, там поставили диагноз: миастения. У меня вопросы к вашим специалистам: насколько эта болезнь опасна, излечима ли? Ну и, конечно, хотелось бы получить рекомендации по лечению».

Адрес: Обуховой Светлане Георгиевне,
675028 Амурская обл., г. Благовещенск,
ул. Дьяченко, д. 5, кв. 53.

«Предупреждение Плюс»: Уважаемая Светлана Георгиевна! Одному из наших корреспондентов дано задание найти высококвалифицированного невролога и получить исчерпывающие ответы на ваши вопросы. Так что в одном из ближайших номеров обязательно появится материал о миастении. Не пропустите!

БАДЫ ИЛИ БЕДЫ?

Умная еда

«Предупреждение Плюс»: Опыт практического использования БАДов в профилактической медицине насчитывает более 20 лет, но, несмотря на это, споры, дискуссии о необходимости и целесообразности их приема не прекращаются… В связи с этим вспомнился анекдот с разными концовками: «Дед с бабкой попали в рай. Ходят, восхищаются неземной красотой …». Защитники биологически активных добавок продолжат: «Дед, как всегда, ворчит: «Если б не твои, бабка, БАДы, давно бы здесь были!» Противники выдадут: «Дед с умилением: «А все благодаря твоим, милая, БАДам…». Короче говоря, поразмышлять есть над чем…

Первую в мире биологически активную добавку в 1934 году создал американский химик Карл Франклин Ренборг. Для получения концентрата, восполняющего питательный рацион человека, он использовал люцерну, водяной кресс, петрушку и дрожжевую закваску. Сейчас официально зарегистрировано более 8000 наименований БАДов, и их ежегодный прирост продолжается.

Так что же такое БАД? Наилучшим образом к нему подходит высказывание: «Новое – это хорошо забытое старое».

Наверное, некоторые будут удивлены, узнав, что знакомые всем с детства гематоген и «аскорбинка» — не что иное, как БАДы.

По своей природе биологически активные добавки могут быть продуктами растительного, животного, минерального, микробного происхождения, а также иметь комбинированный состав. Как и лекарства, БАДы выпускаются в виде порошков, таблеток, экстрактов, настоек, кремов, но вот саму болезнь не лечат. Их назначение – произвести «самонастройку» организма: обогатить его витаминами, минеральными веществами, микроэлементами, улучшить общее состояние, устранить нарушения, снизить риск заболеваний.

Чтобы разобраться, как в организме работают БАДы, нужно вспомнить принцип сбалансированного питания – присутствие в ежедневном рационе человека 8 важнейших элементов. Это белки, жиры, углеводы, витамины, микро- и макроэлементы, клетчатка, вода. Ученые подсчитали: для того чтобы организм получал все необходимое, надо съедать в сутки полцентнера еды. Возможно это? Нет.

Другой пример. В теле человека живут более 37 триллионов клеток. Каждая клетка ежеминутно осуществляет порядка 2000 реакций. Чтобы поддерживать ее функции в норме, а это питание, деление, структурная сохранность, возобновляемость, необходима ежедневная помощь 28 аминокислот, 15 минералов, 12 витаминов, 7 групп ферментов... По силам это обычной еде – котлеткам, макаронам, салатикам, супчикам? Нет, конечно же. К тому же доказано, что большинство россиян питается несбалансированно. То есть мы принимаем в пищу слишком много животных жиров, мучных изделий, сахара, соли, забывая о клетчатке, «недобирая» микроэлементы, витамины, жирные аминокислоты... Как результат – повальный гиповитаминоз, ожирение, снижение гемоглобина, болезни сердца, эндокринной системы, кариес, из-за недостатка кальция хрупкость костей (особенно у пожилых)... Вот тут и приходят на помощь БАДы, входящие в состав современной, как ее называют, умной еды.

Не поздно и не рано

Чтобы не запутаться в многочисленных названиях БАДов, а также понять, какой препарат необходим именно вам, коснемся их классификации.

В первую группу входят **нутрицевтики** – природные ингредиенты пищи, призванные корректировать ее химический состав. Именно они обогатят организм дополнительным количеством белка, аминокислот, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон...

У **парафармацевтиков** (что означает «поблизости с лекарством») – иное назначение. Являясь источниками природных компонентов, не обладающих пищевой ценностью, они оказывают общеукрепляющее, тонизирующее, успокаивающее действие, улучшают обмен веществ, поддерживают в норме иммунную, дыхательную,

сердечно-сосудистую системы, улучшают процессы пищеварения, благотворно влияют на функцию органов зрения...

Пробиотики и **пребиотики** относятся к третьей группе. Это биологически активные добавки к пище, в состав которых входят живые микроорганизмы, благотворно влияющие на микрофлору пищеварительного тракта, кишечника.

Меня часто спрашивают: в каком возрасте использовать БАДы? Отвечаю: принимать их никогда не поздно и никогда не рано.

Дети, безусловно, находятся в зоне риска. Стремительно растущий детский организм требует пристального к себе внимания. Однако родителям, порой весь день занятым на работе, не всегда удается проследить, где и чем питаются их чада. Да и питаются ли вообще? Восполнить пробел прекрасно удается БАДам – есть витаминно-минеральные комплексы, специально адаптированные для детей: **юниор нео, супрадин кидс...**

Когда нам исполняется 35 лет, в организме начинают преобладать процессы старения, что неизбежно влечет риск развития заболеваний. Возможность замедлить старение, предотвратить формирование патологии БАДам вполне по силам. С профилактической точки зрения подойдут препараты класса антиоксидантов, способных связывать в организме агрессивный кислород. Не удивляйтесь: кислород может быть крайне опасен, когда образуется внутри нашего организма в ходе химических реакций. Его дальнейшее действие приводит не только к ослаблению клеток, но и к их полному разрушению.

Женщины с большим рвением стремятся сохранить молодость и красоту, но делать это, используя только наружные косметические средства, будет малоэффективно. Старость подкрадывается изнутри и связана с гормональными изменениями в организме. После 35 лет самое время для регулярного профилактического приема БАДов, сделанных на основе сои.

Не хотелось бы оставить без внимания и мужчин. Увы, порой мужское здоровье и активное долголетие преподносится исключительно со стороны половой активности. А правильно «зрить в корень». Дело в том, что мужской организм, как и женский, подвержен климаксу, то есть переживает гормональную перестройку. Чтобы не дожидаться каких-то внешних проявлений этого процесса, после 35 лет стоит принимать БАДы, поддержи-

вающие иммунную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную системы.

В случае, когда проблема со здоровьем уже существует, речь идет о вторичной профилактике с применением биологически активных добавок. Однако используются они не в фазе обострения, а в период ремиссии. Причем как сами по себе, так и в совокупности с лекарственными препаратами, приостанавливая темп развития заболевания, укрепляя защитные функции организма.

Основной причиной смертности в современном мире являются сердечно-сосудистые патологии – инсульт, инфаркт, тромбоз. Современный подход в лечении сердечно-сосудистых заболеваний – использование препаратов с коэнзимом Q10. Официальное название этого вещества– убихинон, что в переводе с латинского означает «вездесущий». Это витаминоподобное вещество встречается в каждой клеточке нашего организма и участвует в производстве энергии, которая тратится не только на осуществление физической и умственной работы, но и на такие процессы, как дыхание, обмен веществ, синтез белка, утилизация продуктов распада, поддержание постоянной температуры тела... С возрастом синтез коэнзима Q10 в организме снижается. Ликвидировать его недостаток, стать дополнительным источником энергии и антиоксидантной защиты организма БАДам вполне по силам.

Как известно, важнейшим органом защиты организма, этаким фильтром, способным задержать и обезопасить нас от огромного количества вредных веществ, является печень. Однако клетки печени сами должны иметь хорошую защиту – мембрану, состоящую из жиров (фосфолипидов). Именно их и целесообразно использовать в качестве БАДов, чтобы поддерживать функционально хорошее состояние печени.

Не менее важный орган нашего организма – щитовидная железа. Это поистине дирижер сложного процесса обмена веществ, и если ее функция начинает меняться, целостная картинка здоровья распадается на отдельные пазлы.

Одной из причин нарушения функции щитовидной железы может быть дефицит йода. Устранить эту причину совсем не сложно, опять же принимая БАДы.

Сейчас в медицине стойко закрепилось понятие «метаболическое шунтирование». Это методика использования БАДов с воз-

можностью искоренить проблему в звене обмена веществ и тем самым восстановить его. Рассмотрим это на примере иммунитета. Если иммунитет дал сбой, заболевания начинают сыпаться, как из рога изобилия. Это и аллергические реакции, и аутоиммунные сбои, и всевозможные простуды, воспаления... Поэтому при симптомах нарушенного иммунитета необходимо использовать препараты класса иммуномодуляторов.

Некоторые полагают: если БАДы производятся из природных компонентов, то и вреда не приносят. Заниматься самолечением не стоит даже применительно к безобидным нутрицевтикам, не говоря уже о более серьезных парафармацевтиках. Только под контролем врача!

Правильное назначение

В моей практике врача-гастроэнтеролога, диетолога есть немало примеров, когда прием биологически активных добавок избавлял детей от энуреза, в связи с мочекаменной болезнью помогал растворить камни и тем самым избежать операции, восстанавливал работу сердца... Кроме того, БАДы ускоряют процесс расщепления жиров и выведения их из организма, у тучных людей снижают тягу к еде, помогают избежать негативных последствий той или иной диеты: выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи... Однако самое правильное их назначение – с целью профилактики, когда болезни еще нет. В таком случае БАДы настроят организм так, что вам не придется познать серьезных проблем со здоровьем.

БАДы широко применяются во всем мире. В Японии, например, где биологически активные добавки употребляют 80 процентов населения в течение 50 лет, самая высокая продолжительность жизни – 81 год.

По данным Института питания РАМН, в России поливитаминные препараты ежедневно принимают не более 3 процентов населения, а продолжительность жизни — всего 65-70 лет.

Если же прием БАДов у нас станет нормой, войдет в привычку (а тенденция их популярности, востребованности налицо), думаю, что по продолжительности жизни мы сумеем догнать и даже перегнать Страну восходящего солнца.

Ольга БАЗЫЛЕВА,
врач диетолог-гастроэнтеролог,
член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов.

ТРИ КОВАРНЫЕ БУКВЫ

Биологически активные добавки ворвались в нашу жизнь в «лихие 90-е». Именно тогда на наши прилавки хлынули импортные привлекательные флаконы, содержимое которых обещало моментальное похудение, нескончаемую энергию и профилактику всех болезней разом.

БАДам приписываются поистине чудесные свойства: они и натуральны, в отличие от аптечной «химии», и действуют мягко, и противопоказаний у них нет, и побочных эффектов не сыщешь. Да и производители и продавцы эти мифы активно поддерживают, им от этого только польза.

Попробуем разобраться в наиболее распространенных заблуждениях и выясним, почему они могут быть опасными для здоровья и даже для жизни.

Миф 1: Лечат и «профилактируют»

Биодобавки – пища, не более того. Они регулируются федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов», и там им дано официальное определение: «Биологически активные добавки – природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов». Про лечение и профилактику, заметьте, ни слова.

Кроме того, регуляцией оборота БАДов на рынке занимается Роспотребнадзор, то есть «пищевое», а не «лекарственное» ведомство. В федеральном законе «О рекламе» есть отдельная статья для лекарств и отдельная – для биодобавок. В ней, например, содержится прямой запрет на создание впечатления о том, что БАДы обладают лечебными свойствами.

Миф 2: Витамины ли это?

Как мы уже выяснили, биодобавка – форма регистрации пищевого продукта. Есть определенный перечень ингредиентов, которые нельзя использовать в БАДах, витамины в него не входят. И действительно, даже крупные фармкомпании иногда регистрируют свои моно- или поливитаминные препараты как биодобавки – это быстрее и дешевле. Но точно те же производители могут регистрировать некоторые витамины как лекарственные средства. Для покупателей второй вариант предпочтительнее – это некая гарантия, что в препарат положили все, что заявлено на упаковке. В БАДы можно положить не все и в меньших количествах, и за это никто не накажет.

Миф 3: Натуральны, то есть полезны

Или как минимум безвредны. Классическая «ошибка натуральности». Сложно себе представить более природное создание, чем бледная поганка. Но против ее основного токсина – альфа-аманитина – до сих пор нет противоядия, каждый год ее жертвами становятся десятки людей. Натуральны белладонна и болиголов, воронец красноплодный и клещевина. Но все они содержат смертельно опасные для человека яды.

Показательна в этом смысле история из самого сердца Европы. В 1993 году в одной из бельгийских «похудательных» клиник у 105 пациенток начались серьезные проблемы с почками, у 18 обнаружился рак. Потребовалось почти 8 лет, чтобы доказать нефротоксичность и канцерогенность аристолохиевой кислоты, основного компонента «натуральных китайских трав», из которых состояли БАДы, применявшиеся в клинике. В 2001 году растения, содержащие аристолохиевую кислоту, были запрещены для применения в «оздоровительных» целях во многих странах мира.

И сколько еще таких сюрпризов таится во флаконах с чудесными средствами?

Миф 4: Нет противопоказаний

Отсутствие противопоказаний у препарата – классический признак «развода на лечение». Человек устроен так, что по его организму разбросана масса рецепторов, так что, пытаясь воздействовать на мишени, например, в печени, мы активируем точно такие же образования в мозге, легких или сосудах.

Нельзя забывать и о взаимодействии. Травы содержат огромную массу самых различных соединений, которые могут конфликтовать как друг с другом, так и с другими веществами. Например, человеку, перенесшему инсульт, могут назначить «разжижающие» таблетки – аспирин или варфарин. Затем, поддавшись рекламе, он может купить «антиоксиданты» с витамином Е и «БАД для мозга» с гинкго билоба. Сочетание всех перечисленных действующих веществ существенно увеличивает риск внутренних кровотечений, так что пациент вместо ускорения выздоровления рискует обзавестись очень опасными осложнениями. И это только один пример.

Миф 5: Альтернатива «аптечной химии»

Как мы уже разобрались, биодобавки – это еда, следовательно, никакими лечебно-профилактическими эффектами не обладают (утоление голода или пополнение запасов витаминов не в счет, любая еда должна это делать по определению). Но ведь БАДы работают! Множество людей описывают реальные эффекты – и лишние кило уходят, и потенция становится лучше, и боль уменьшается.

Секрет этого парадокса прекрасно раскрывают многочисленные исследования химического состава БАДов, проводимые в разных частях света — от США до Австралии и от Швеции до ЮАР. Дело в том, что ушлые производители просто подсыпают реальные фармакологические субстанции (ту самую «аптечную химию») в биодобавки, что категорически запрещено законами всех стран.

Например, в 2014 году Marjan Khazan и соавторы изучили восемь наиболее популярных травяных «похудательных» БАДов. В итоге были обнаружены запрещенный во многих странах из-за огромного числа тяжелых побочных эффектов регулятор аппетита сибутрамин, канцерогенное слабительное фенолфталеин, больше известное по школьным урокам химии как один из индикаторов, мощное мочегонное буметанид, вымывающее из организма калий, натрий и магний, противосудорожное средство фенитоин, амфетаминоподобное соединение амфепрамон и многое другое.

В 2015 году Megan L. Coghlan с соавторами «разобрали на запчасти» 26 биодобавок. Среди удивительных находок оказались стрихнин, мышьяк, кадмий, свинец, стероиды, парацетамол, антибиотики, варфарин...

Таких исследований – десятки. В нашей стране в том же 2015 году в 25 из 29 изученных в лаборатории «мужских» БАДах были обнаружены репотентеры, то есть рецептурные препараты, ингибиторы фосфодиэстеразы. Именно их присутствие обеспечивало эффект таких биодобавок, а вовсе не тайные прописи тибетских монахов и не традиционные китайские снадобья из древних трактатов.

В чем опасность таких сюрпризов? В том, что все перечисленные фармацевтические действующие вещества имеют достаточно узкий спектр показаний, большой перечень противопоказаний, их нельзя применять длительными курсами, требуется постоянное наблюдение у врача, также необходимо подбирать и строго соблюдать дозировки. А «аптечная химия» обычно подсыпалась в БАДы без какой-либо системы, зачастую дозы превышали даже рекомендованные суточные, не то что разовые.

Неудивительно, что в 2017 году Andrew I. Geller и соавторы, проанализировав обращаемость в отделения неотложной помощи американских больниц, выяснили, что 26 тысяч человек в год попадают туда из-за побочных эффектов БАДов. Примечательно, что среди причин обращений в тройке лидеров – перебои в работе сердца, потери сознания, тяжелая рвота. Натуральные и безвредные препараты, говорите?

Что делать?

Ответ простой: относиться к БАДам как к пище, как к источнику некоторых питательных веществ, которых может не быть на ближайшем рынке. И единственное показание для их применения – ваше желание. И наличие ощутимой суммы свободных денег, конечно же. Если вы окончательно и бесповоротно решили, что вам нужен дополнительный источник флавоноидов, – покупайте биодобавку. Выбирайте крупного производителя, приобретайте БАД в крупной, лучше сетевой, аптеке – так меньше шансов нарваться на флакон с неприятным сюрпризом внутри. И не рассчитывайте на то, что БАД заменит полноценное питание, адекватную физическую активность или лечение у врача в тех случаях, когда возникают реальные, а не надуманные проблемы со здоровьем.

Если же вы хотите оградить себя от БАДов, маскирующихся под лекарства, можно воспользоваться краткой инструкцией:

На упаковке лекарства есть два названия: торговое и непатентованное. Например, «Но-шпа» – торговое, дротаверина гидрохлорид – непатентованное. «Нурофен» – торговое, ибупрофен – непатентованное. На упаковке БАД название только торговое.

Регистрационный номер БАД выглядит как группы цифр, отделенные точками, с буквой внутри. Например: 77.99.20.917.У.000123.

Регистрационный номер лекарства выглядит иначе, в нем буквы идут в начале, а также нередко присутствует косая черта (слэш): PN001794/01, ПN011809/01-2000.

На упаковке БАД должна присутствовать фраза «Не является лекарственным средством».

БАДы присутствуют в реестре Роспотребнадзора: http://fp.crc.ru/

Лекарственные средства можно проверить по реестру Минздрава: http://grls.rosminzdrav.ru/

Алексей ВОДОВОЗОВ,
врач-токсиколог.

РАЗГОНЯЯ КРОВЬ ПО ЖИЛАМ

Подагра

Полностью победить подагру пока не удается, но свести к минимуму ее зловредность, в частности, с помощью лечебной физкультуры, вполне возможно. Двигательная активность помогает наладить обмен веществ и избавиться от излишков мочевой кислоты. Разгоняя кровь по жилам, мы улучшаем состояние суставных хрящей и эластичность мышц со связками. Конечно, приступать к занятиям в острый период нельзя, но спустя 3-4 дня, когда уменьшились боль, покраснение и припухлость, снизилась температура и сустав обрел кое-какую подвижность, пора начинать лечение движением.

Самомассаж

Первая задача – унять боль и ослабить напряжение мышц. Подготовить организм и прежде всего болезненно измененные суставы к физическим упражнениям проще всего с помощью щадящего самомассажа (при отсутствии язв, тромбофлебита, варикоза, кожных недугов). Причем вначале массируют поясничные, ягодичные мышцы, а затем уже собственно больные мышцы и суставы нижних конечностей. При заболеваниях верхних конечностей сначала делают массаж воротниковой зоны, плеч, предплечий, кистей, пальцев и, наконец, пострадавших суставов. Прежде всего обрабатывают суставы, не затронутые болезнью, в окружающей больного «собрата» области. Легкое поглаживание расслабляет, успокаивает и ослабляет боль, снимая напряжение мышц при поверхностном «убаюкивании» кожи выше пораженного сустава. Движения нежные, медленные, плавные. Например:

- При подагрических изменениях суставов стоп садитесь на стул, опираясь на его спинку, а полусогнутую в колене ногу положите на другой стул, подложив что-нибудь мягкое. Двумя руками легонько обхватив голень, гладьте ее. Затем очень

осторожно разминайте одной рукой икроножную мышцу, а с наружной стороны обрабатывайте ее круговыми движениями, едва надавливая пальцами.

- Для растягивания икроножной мышцы, чуть надавливая на ее середину кончиками пальцев обеих рук, двигают одну руку вниз, другую – вверх.

После этого можно приступать к обработке поглаживанием, а затем растиранием пострадавших пальцев ног (со стороны подошвы и сверху), собственно подошвы (аналогично), начиная от пальцев к пятке. Следующий этап – разминание голени с усилением нажима наложенной на руку сверху другой руки.

Самомассаж в начале тренировочного цикла занимает примерно 5 минут. При хронической подагре его выполняют более энергично, с отягощением нажима в течение 5-10 минут. Растирание обязательно чередуют с поглаживанием, постепенно продлевая сеанс массажа до 10-30 минут, а курс — не менее 10-15 ежедневных процедур для нормализации обменных процессов и предупреждения новых приступов боли.

Лечебная гимнастика

В гимнастический комплекс входят поднятие ног, стоя или лежа, прижимание согнутых коленей к животу, лежа, вращения тазобедренным суставом, лежа или сидя, сгибание коленей (в том числе с сопротивлением), лежа. Например:

- Поочередно медленно выпрямляйте ноги, максимально вытягивая большие пальцы и напрягая мышцы в крайнем положении от себя, потом – к себе.
- С выпрямленными ногами, опираясь на пятки, сгибайте и разгибайте пальцы.

Известный московский врач-ревматолог П.В. Евдокименко рекомендует при подагре для тренировки мышц стопы упражне-

ния со стулом (по 10-15 раз), спинка которого служит боковой опорой.

- Максимальный подъем на носках, задержка (от 1-2 секунд, постепенно доводя до 1 минуты) и медленное возвращение в исходное положение, расслабив мышцы. (Вариант – подъем на пятках).
- Держась двумя руками за спинку стула и опираясь на носок, максимально поднимите пятку опорной ноги и, вернувшись в исходное положение, смените ногу, повторяя движения не менее минуты.
- Сидя на стуле с ногами на ширине плеч, опираясь на пятки и приподняв носки, плавно сводите их вместе и разводите в стороны. Затем постарайтесь расслабить мышцы стопы и голени.
- Сидя или лежа, вращайте стопы влево-вправо, как бы рисуя в воздухе круги.
- Сидя или лежа, сжимайте-разжимайте пальцы ног при выпрямленной или согнутой стопе.
- Сделав из резинового бинта петлю, наденьте ее на переднюю и заднюю ножки стула, сядьте и, просунув в эту петлю ногу, выпрямляйте согнутое колено, преодолевая сопротивление самодельного тренажера на выдохе.

А вот серия полезных (даже без подагры!) упражнений для верхних конечностей. Помимо висов на кольцах, гимнастической стенке, брусьях

достаточно даже пассивно поднимать руку вверх, понемногу растягивая задубевшие мышцы, чередуя напряжение и расслабление.

Упражнений для реабилитации *больного плеча* и *локтей* довольно много. Простейшие:

сидя или стоя, поднимать вверх и опускать плечи, двигать их вперед и, сводя лопатки, назад.

Все упражнения выполняют медленно, без резких движений. Пострадавшей рукой нужно не просто как можно больше

двигать, а потихоньку, преодолевая скованность, делать махи и даже круговые движения, постепенно увеличивая их количество.

Стоя или сидя, локти разведите в стороны, кисти прижмите к плечам. Делайте круговые движения согнутыми руками по часовой и против часовой стрелки. Затем – то же прямой рукой.

А это упражнение универсально, *способствует улучшению кровообращения* в *суставах и прилегающих тканях, укрепляет мышцы плечевого пояса и груди.*

- Сидя на стуле, захватите за спиной здоровой рукой запястье больной и тяните ее, максимально напрягая на выдохе, в течение 10-15 секунд. Расслабившись, повторите до чувства легкой, терпимой боли.
- Лежа на спине, поднимите и постарайтесь опустить за голову выпрямленные руки, сцепленные «в замок».
- Сидя с прямой спиной и взяв в руки гантели весом 0,5-1 кг или пластмассовую бутылку (0,5 л) с водой, поднимайте плечи вверх к ушам. Вариант – вращайте плечами вперед и назад.
- Лежа на спине на твердой поверхности, поднимайте и опускайте руки с гантелями перед грудью (или сводите и разводите руки в стороны).

Вместо гантелей можно использовать для отягощения резиновый бинт или эспандер. Упражнения надо выполнять по 10 раз, сопровождая напряжение выдохом, а расслабление вдохом.

Для *лучезапястных суставов* подойдут сгибания-разгибания и отведения-приведения кистей без сопротивления и с противодействием (помощника или другой руки).

Упражнения для *пальцев рук:*

сведение вместе и разведение, сжимания в кулаки и разжимания, сгибание отдельных фаланг, соединения большого пальца поочередно с остальными.

Упражнения делают с максимальной амплитудой, но без сильного напряжения. После каждого упражнения полагается полностью расслаблять мышцы. При сильной боли в суставе первые упражнения после массажа представляют собой пассивные дви-

жения. Так, если поражен большой палец ноги, то его сгибают и разгибают с помощью рук. Если во время тренировки повысится температура или увеличится припухлость, сустав лучше оставить на время в покое.

При *хронической подагре* медленный темп сменяют на средний. Однако, если дыхание учащается, усиливается сердцебиение и появляются другие неприятные ощущения, нагрузку следует уменьшить.

Полезны занятия плаванием (особенно брассом), махи руками в воде усиливают эффективность гимнастики. Когда подагра отступит, можно заниматься греблей, ходьбой, включая скандинавскую, участвовать в подвижных играх, бегать на лыжах и коньках, огородничать.

Для профилактики весной и осенью, в периоды перестройки эндокринной системы полезно повторять *антиподагрический комплекс упражнений.*

Возьмите на вооружение привычку тибетских монахов ходить босиком по каменистому ручью. Нет поблизости каменистого ручья, да и погода не располагает? Ничего страшного. Потопчитесь в тазике с прохладной водой и галькой.

Как видите, поговорка «Против лома нет приема» устарела. Движение – лучшее лекарство для усмирения боли, снятия воспаления и восстановления подвижности суставов.

Юрий МОРХОВ,
главный врач Центра восстановительной медицины и реабилитации 1-го Московского государственного университета им. И.М.Сеченова,
кандидат медицинских наук.

НЕ ИСПЫТЫВАЙТЕ ЖЕЛУДОК НА ПРОЧНОСТЬ

Нарушения ЖКТ

«Предупреждение Плюс»: В журнале № 6 мы начали рассказывать о причинах и механизмах развития гастрита. Сегодня в продолжение разговора речь пойдет об особенностях нарушений желудочного пищеварения.

Как бы мы ни рассматривали возможную причину гастрита, надо понимать, что природа, создавая желудок, предусмотрела его «железную» прочность.

Действительно, в течение жизни человек поглощает тонны продуктов – жидких и твердых, холодных и горячих, разного физического и химического состава, консистенции, полагая, что желудок может «все стерпеть». Какое-то время, до определенного момента, так и происходит.

А потом начинаются проблемы

При оценке возможностей желудка и риска развития болезней важно учитывать, что в этом органе начинается не только пищеварение, но и формируются условия для полноценного и согласованного функционирования желчного пузыря, поджелудочной железы и тонкой кишки.

Итак, вы сели за обеденный стол, поднесли ко рту утренний бутерброд, съели и – что происходит с ним дальше?

А дальше пережеванный и смоченный слюной пищевой комок за секунду «пролетает» пищевод и попадает в желудок, где пища пропитывается желудочным соком. В течение 3-5 часов она перемешивается до однородной кашицеобразной массы, которая называется химусом, с очень кислой реакцией.

Под действием фермента пепсина начавшееся расщепление белков продолжается затем в двенадцатиперстной кишке, куда химус поступает порциями, примерно по 1-2 ст. ложки.

В это же время по нервным и гормональным сигналам поджелудочная железа и желчный пузырь, напомню, их протоки открываются в двенадцатиперстную кишку, получают информацию о поступлении дозы химуса и начинают выделять сок и желчь. Благодаря щелочной реакции кислый химус нейтрализуется.

Такая согласованная работа органов создает условия для комфортного, без каких-либо неприятных ощущений переваривания пищи и последующего всасывания в тонкой кишке аминокислот, жирных кислот, витаминов.

Идеальные механизмы, выработанные в процессе тысячелетней эволюции человека, казалось бы, нельзя так просто нарушить. И здоровому человеку, чтобы не заболеть, достаточно, как говорится, не ломать через колено отлаженное взаимодействие органов пищеварения.

А вот бедолагам, которые мыкаются в поисках «хороших врачей», целителей и чудодейственных лекарств, следует внимательно «прислушаться» к себе и проанализировать, где были нарушены принципы движения пищеварительных соков и питательных веществ, устранить эти нарушения, чтобы потом не предпринимать героических усилий для адекватного лечения.

Соблюдая режим, ритм и качество питания, можно уменьшить количество принимаемых лекарств, сократить сроки выздоровления и снизить риск обострения болезни.

Двигательные нарушения желудка начинаются с неприятных ощущений в подложечной области, как правило, после приема грубой и непривычной пищи, чрезмерно большого количества еды, поглощенной, например, во время праздничных застолий.

Постепенно развивается так называемая **желудочная диспепсия,** то есть нарушение пищеварения из-за несоответствия между съеденной пищей и перевариваюшими возможностями желудка.

По этой причине у многих возникает рвота, которая, по сути, является защитой от переедания и нерегулируемого поступления в двенадцатиперстную кишку больших объемов неподготовленной пищи. Не случайно «опытные» больные, которым уже диагностировали, к примеру, панкреатит, излишне плотно пообедав, сами вызывают рвоту.

А пациенты-«новички» при первом обращении к врачу после обжорства с алкогольными возлияниями с удивлением узнают, что первопричина *панкреатита, холецистита, дисбактериоза* и прочих заболеваний желудочно-кишечного тракта проста и банальна – «переел-перепил».

Полагаю, читатель теперь понимает, где собака зарыта: эвакуация из желудка в двенадцатиперстную кишку большой массы химуса всегда сопровождается тяжкими нарушениями в поджелудочной железе, желчных путях и тонкой кишке.

Рекомендации при желудочной диспепсии

Соблюдение режима и ритма питания

Важно знать, что есть раз в день так же неестественно, как вдыхать воздух один раз в минуту. Традиция принимать пищу трижды в день (завтрак, обед, ужин) выработалась в процессе эволюции человека, и попытка игнорировать или отменить такой ритм питания рано или поздно заканчивается болезнью.

Сокращение объемов пищи

Это правило особенно актуально для современного человека – эпидемия ожирения сегодня просто захлестывает!

Своим пациентам я обычно советую съедать за один раз столько пищи, сколько помещается в раскрытой ладони.

Устранение дефицита воды

Пить вдоволь – одно из важных условий нормального пищеварения.

Все пищеварительные соки, в том числе слюна, желудочный сок, желчь, на 97 процентов состоят из воды. При ее дефиците соки превращаются в липкую тягучую массу, которая не может участвовать в пищеварении.

Научно обоснованным для ежедневного потребления является объем воды, учитывающий вес тела: на каждый килограмм должно приходиться 30 мл воды. Например, если человек весит 70 килограммов, ему следует выпивать в сутки 2,1 литра воды.

Замечу, сюда входят супы, кисломолочные продукты, кисели, а также фрукты и овощи. Обращаю внимание, в этот перечень не включают чай, кофе, пиво и другие алкогольные напитки, так

как они оказывают мочегонное действие и, следовательно, увеличивают нехватку воды в организме.

В простом повседневном варианте рекомендую взять за правило – не садиться за обеденный стол, не выпив стакан простой воды.

Увеличение в рационе растительных продуктов

Фрукты и овощи должны составлять не менее трети съедаемой пищи. Причем ее обязательно надо пережевывать до кашицеобразного состояния.

Если не соблюдать эти условия, неприятные ощущения в верхней части живота будут усиливаться после любой мало-мальской погрешности в питании. Рано или поздно это станет вызывать естественную тревогу и заставит наконец подумать о здоровье. А далее начнутся хождения по мукам в поисках лекарства сначала от «живота», потом – от гастрита, панкреатита, язвы...

Как лечили гастрит в прошлом

В течение многих десятилетий врачи-терапевты предписывали больному гастритом ограничения в питании с исключением жареных, острых, копченых продуктов, рекомендовали блюда, приготовленные на пару, назначали минеральные воды, санаторно-курортное лечение, в обязательном порядке – лечение больных зубов и десен.

В результате наступала ремиссия, у пациента исчезали боли, изжога и другие признаки гастрита. Но всегда, к сожалению, существовал риск обострения болезни.

Наличие специфического возбудителя хеликобактер пилори в возникновении гастритов впервые начали учитывать во второй половине 80-х годов прошлого века.

Австралийские ученые Уоррен и Маршалл, лауреаты Нобелевской премии за 2005 год, в кусочках слизистой оболочки желудка обнаружили микроорганизм, который раньше не учитывался как возможный причинный фактор желудочных заболеваний.

Этот микроорганизм австралийцам удалось вырастить на искусственной питательной среде и получить в чистой культуре.

Затем ученые заразили себя этими микробами и получили все признаки гастрита.

В первой публикации я рассказывал, как расплывчато и сложно, без какой-то четкой картины протекает гастрит. Вот и австралийские ученые на основании клинических данных не могли утверждать, что заболевание вызвано именно заражением желудка микробами.

Чтобы доказать связь гастрита с инфицированием хеликобактер пилори, они провели эзофагогастродуоденоскопию (ЭГДС) с биопсией из пилорического отдела. И из кусочков слизистой оболочки желудка был выделен тот же микроорганизм!

Исследования Уоррена и Маршалла послужили основанием для избавления больных от хеликобактер пилори с помощью антибиотиков.

Как лечат сейчас

Поначалу, когда установили связь гастрита с инфекцией, назначали один антибиотик, но лечение оказалось неэффективным. Стали использовать два антибиотика – метронидазол (как противомикробное средство) и Де-Нол (соль тяжелого металла висмута, обладающего *противомикробным* действием) и одно из *кислотоснижающих* лекарств – омез, париет, нольпазу.

Из-за устойчивости микробов приходится проводить 2-3 курса, увеличивать дозы препаратов и продолжительность лечения или менять антибиотики на более сильные.

Такой подход из-за обилия сильнодействующих средств и нарушений микробного баланса, что чревато дисбактериозом, практически всегда, увы, сопровождается расстройствами пищеварения.

Для того, чтобы обосновать назначение антибиотиков, разработаны различные способы выявления микроба хеликобактер пилори.

В частности, морфологические, цитологические, бактериологические и иммунологические методы исследования. Однако, учитывая особые, очень сложные условия их проведения, они используются редко и лишь в специализированных лабораториях, оснащенных современным оборудованием.

Дышите глубже – проба покажет!

А теперь расскажу о дыхательной уреазной пробе, так называемом **«Хелик-тесте»,** который получил большое распространение благодаря доступности и довольно высокой точности. В повседневной практике пациенту с признаками желудочного заболевания при первом же обращении к врачу обычно дают направление именно на «Хелик-тест».

Суть способа заключается в следующем.

У пациента, у которого врач подозревает *инфекционный гастрит*, из полости рта отсасывают воздух и пропускают через специальную индикаторную трубку, определяющую исходный состав выдыхаемого воздуха.

Затем пациент выпивает порцию раствора карбамида. При наличии пилорического хеликобактера карбамид расщепляется, и в выдыхаемом воздухе увеличивается концентрация аммиака, что отражается в индикаторной трубке.

Несколько советов пациенту перед исследованием:

- Исследование проводится строго натощак.
- За две недели до процедуры нельзя принимать *антибиотики* и *кислотоснижающие* препараты, например, омез, париет, нольпазу.
- За пять дней необходимо отменить *противовоспалительные* средства, в частности, аспирин, ибупрофен, найз.
- За трое суток до проведения пробы под запретом алкогольные напитки и бобовые – фасоль, горох.
- За три часа необходимо отказаться от курения и жевательной резинки.

Если вы нарушите эти условия, исследование лучше не проводить – результат может быть некорректным.

В дальнейшем мы обсудим, какие профилактические и лечебные меры важно предпринимать, чтобы ухудшение течения гастрита не стало угрожающим из-за риска необратимых изменений.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ – ТОЛЬКО ПОД ЗОНТОМ

Миома матки

✉ «Уважаемая редакция, спасибо за интересный и несущий доходчивую информацию журнал. Прошу передать мой вопрос врачу-гинекологу Софье Бахчинян. По результатам УЗИ органов малого таза у меня выявлены: по задней стенке интерстициально-субмукозный узел 11х8 мм, по передней стенке интерстициальный узел 9х7 мм, за маткой – жидкость в умеренном количестве.

Мне 42 года, детей нет и жалоб особых тоже нет. Месячные регулярные, через 28-30 дней. Расскажите, пожалуйста, можно ли мне посещать инфракрасную сауну и съездить отдохнуть на юг? Заранее благодарю, но только фамилию и электронный адрес прошу не указывать в журнале, так как его читает моя мама, а мне не хочется ее волновать».

Тамара Т., г. Волгоград.

Прежде чем ответить на вопросы читательницы, я немного введу вас в курс дела и расскажу о заболевании, как оно проявляется и какие существуют методы диагностики и лечения. Странно, что Тамара, нерожавшая женщина, интересуется только тем, куда ей можно поехать отдыхать, в то время как недуг этот сегодня относится к разряду серьезных проблем в гинекологии.

Миома матки – это истинная доброкачественная гормоночувствительная опухоль, состоящая из видоизмененных гладкомышечных клеток миометрия (мышечного слоя матки). Это самая распространенная опухоль, которая встречается в среднем у 80% женщин и проявляется после 35 лет.

Происхождение недуга и почему он прогрессирует, до конца не изучено, правда, известно, что на возникновение и развитие патологии оказывают влияние различные факторы: половые гормоны, иммунные реакции организма, нарушение структуры ткани органа. Но все же основными регуляторами гибели клеток являются эндокринная и иммунная системы.

Диагностика

В 50% случаев болезнь протекает бессимптомно и выявляется только при гинекологическом обследовании. Врач-гинеколог может заподозрить наличие миомы по увеличенным размерам матки или пальпируемым узлам.

Для подтверждения диагноза необходимо провести ультразвуковое исследование органов малого таза – наиболее информативный, доступный и самый распространенный метод обследования. На УЗИ станет ясно, насколько увеличено тело матки в размерах, есть ли деформации и повреждения внешних контуров органа и так далее.

Для диагностики подслизистой миомы применяют гистероскопию, с помощью которой можно достаточно точно определить размер, количество и анатомические особенности миоматозных узлов, а при необходимости сразу произвести прицельную биопсию или даже выполнить оперативное вмешательство – гистерорезектоскопию. В некоторых ситуациях для уточнения локализации опухоли используют КТ и МРТ.

Симптомы

Так как у половины пациенток недуг протекает бессимптомно, соответственно, у каждой второй женщины с миомой признаки заболевания все же проявляются, а значит, в той или иной степени ухудшают качество жизни и требуют лечения. И тут мы подошли к вопросу о признаках болезни, на проявления которых необходимо обратить внимание. Выделяют следующие симптомы: обильные, длительные менструации, ациклические (между менструациями) кровотечения, сопровождающиеся слабостью, быстрой утомляемостью (чаще всего приводящие к железодефицитным анемиям); тянущие боли внизу живота, редко острые боли (при перекручивании ножки узла), сопровождающиеся повышением температуры и недомоганием.

Миома больших размеров способна оказывать влияние на соседние органы: мочевой пузырь, прямую кишку, нарушая их работу, что провоцирует учащение мочеиспускания и запоры. Но самое главное – она может стать причиной бесплодия.

К сожалению, каждая пятая женщина с миомой не может родить ребенка, а в 40% случаев беременность заканчивается выкидышем. И даже если беременность наступила, то в большинстве случаев выносить и родить здорового ребенка бывает очень нелегко. Зачастую у таких пациенток возникают осложнения, приводящие к внутриутробной задержке развития плода, анатомическим повреждениям, преждевременным родам, кровотечениям в послеродовом периоде.

Поэтому если вы планируете беременность, то пройдите все необходимые обследования заблаговременно, чтобы привести организм в порядок и родить здорового ребенка.

Изменить образ жизни

Теперь отвечу на вопрос читательницы и скажу, что думают об этом врачи: наличие данной патологии уже подразумевает под собой значительные изменения в повседневном образе жизни. Поэтому перед поездкой обязательно проконсультируйтесь с гинекологом, чтобы он зафиксировал динамику роста миомы. Если никакой угрозы нет, то можно будет отправиться на отдых, но при этом четко выполнять все назначения и рекомендации специалиста.

Во-вторых, для посещения выбирайте страны с умеренным климатом, где температура поднимается не выше $+25^0$ С. Но при этом нельзя находиться под прямыми солнечными лучами. Пляж можно посещать утром до 11 часов и вечером после 17, а солнечные ванны – только под зонтом. И не забывайте использовать солнцезащитные кремы.

После возвращения домой, даже если вы соблюдали все рекомендации доктора, все же очень рекомендую посетить вашего гинеколога, чтобы исключить рост миомы.

Еще раз хочу подчеркнуть, что миома матки привносит ограничения в привычную жизнь, и это касается не только отдыха. Есть множество факторов риска, которые могут спровоцировать резкий рост миоматозных узлов:

- Любые тепловые процедуры: пребывание на солнце и даже в солярии, перегрев нижней части живота, так как это приведет к усилению кровотока и может вызвать разрастание миомы.

- Противопоказаны бани, сауны, массажи поясничной и тазовой области – все, что может усилить приток крови к нижней части тела.
- Категорически нельзя поднимать тяжести свыше трех килограммов, заниматься тяжелой физической работой и переутомляться.
- Гормональные всплески, вызванные переживаниями или стрессами, способны вызвать рост миомы.
- Аборты также неблагоприятно сказываются на гормональном фоне женщины.
- Прием большого количества жидкости на ночь, так как это вызовет дополнительный отек матки и давление на нее.
- Нежелательно использование оральных контрацептивов или других гормональных препаратов. Идеальный вариант контрацепции – презервативы.
- С осторожностью выбирать любые оздоровительные и косметические процедуры (физиотерапия, антицеллюлитный массаж).

Лечение

Основной целью лечения является сохранение или восстановление фертильности – способности к зачатию.

Современные подходы подразумевают под собой многокомпонентность терапии и определяются рядом факторов: возраст пациентки, состояние, предшествующее болезни, особенности строения опухоли, форма, темп роста и локализация миоматозного узла, отсутствие или наличие детей у женщины.

Отсюда и лечение в каждом конкретном случае будет индивидуальным.

Основными на текущий момент считаются следующие методы:

- Миомэктомия: лапаротомия, лапароскопия, гистероскопия.
- ФУЗ-абляция опухоли под контролем МРТ.
- Медикаментозное лечение гормональными препаратами.

Консервативная, или медикаментозная, терапия гормональными препаратами направлена на то, чтобы затормозить рост или регресс опухоли и купировать симптомы недуга. Но, к сожалению, эффект от такого лечения носит временный характер, так как после отмены гормональных препаратов рост опухоли возобновляется, то есть наблюдается рецидив.

Основными показаниями для проведения консервативной терапии являются: детородный возраст, особое (межмышечное) расположение узла, его размеры (не более 3 см). Назначается медикаментозная терапия на 6 циклов под контролем ультразвукового исследования органов малого таза 1 раз в 3 месяца.

Но, несмотря на постоянное совершенствование консервативной терапии миомы матки, хирургическое лечение все же остается ведущим и составляет приблизительно половину всех абдоминальных (находящихся в брюшной полости) вмешательств. Но для решения вопроса по поводу оперативного вмешательства должны быть веские основания:

- Большие размеры (более 12 недель) или быстрый рост узла.
- Субмукозное, либо шеечное, расположение миомы.
- Нарушение питания и некроз миоматозного узла.
- Миома матки с межменструальными кровотечениями, кровотечения в постменопаузе, приводящие к анемии.
- Нарушение функции соседних органов.
- Бесплодие, привычное невынашивание.
- Субсерозные миомы (узлы на ножке, полностью расположенные в брюшной полости).

В настоящее время предпочтение отдают органосохраняющей операции – миомэктомии. Ее суть заключается в удалении миоматозных узлов, и операция может осуществляться различными доступами (лапаротомическим, лапароскопическим и путем гистерорезектоскопии). Лапароскопический доступ является наименее травматичным и имеет ряд преимуществ перед лапароскопией.

После такого вмешательства репродуктивная функция сохраняется. Но, к сожалению, таким образом мы не воздействуем на причину заболевания, а значит, есть возможность развития рецидива миомы.

К относительно новым и перспективным методам относят мало- и неинвазивные технологии ЭМА (эмболизация маточной артерии) и ФУЗ- МРТ абляция. В качестве эмболов в данном методе используют калиброванные микросферы. Цель ЭМА – прекратить питание миоматозных узлов. Женщинам, страдающим бесплодием, ЭМА может усугубить уже имеющиеся проблемы. Поэтому назначают процедуру в основном в тех ситуациях, когда женщины не планируют беременность.

Помните, что только постоянный контроль лечащего врача и комплексное лечение могут дать положительные результаты.

Диета

- Организм должен получать большое количество **клетчатки**. Она содержится в цельных зернах злаков: черный или бурый нешлифованный рис, пшеница, овес.
- Ученые утверждают, что бороться с опухолью помогает **соя,** так как содержит антиканцерогенные вещества. Следовательно, она должна быть всегда на вашем столе. То же самое относится и к бобовым: **чечевице, фасоли, гороху**.
- Из овощей отдавайте предпочтение **брюссельской** и **цветной капусте, помидорам, арбузам, грейпфрутам** и другим **цитрусовым, моркови, тыкве, красному винограду** (богат биофлавоноидами и антиоксидантами, стимулирующими гормональный фон), **зелени** (уделите особое внимание **чесноку,** если нет проблем с ЖКТ).
- Пейте **зеленый листовой чай**, так как он богат веществами, способными разрушать чужеродные клетки.
- Включите в меню **рыбу**, **оливковое** и **льняное масла**.

Калорийность пищи не должна быть более 2500 ккал в день. Правильно подобранное меню позволит не только предупредить развитие опухоли, но и восстановить силы после проведенной операции.

Таким образом, диагноз: миома матки при условии своевременного обнаружения, грамотного лечения и соблюдения пациенткой всех рекомендаций врача не является приговором. Бережно относитесь к своему здоровью, прислушивайтесь к специалистам и живите насыщенной жизнью.

Софья БАХЧИНЯН,
врач-гинеколог.

СПАСИБО МАТЕРИ-ПРИРОДЕ

Для исцеления тела и души

«Предупреждение Плюс»: Полина Алексеевна ПИЛИПЕНКО хорошо известна читателям вестника «ЗОЖ». Она не только уникальный знаток целебных растений, но и человек, для которого природа – великий Божий дар, посланный людям для исцеления тела и души.

Детство Полины Алексеевны прошло в тверской глубинке, в деревне Королевщина, куда она наведывается до сих пор. Нехитрый, но мудрый сельский быт стал для нее настоящей школой жизни. Сегодня на ее приусадебном участке собрана уникальная коллекция целебных растений, «приглашенных» из дикой природы. Став фельдшером, Полина Алексеевна работала на дальних рубежах нашей Родины, где в годы ее молодости о многих лекарствах приходилось только мечтать, но она «вытягивала» своих пациентов благодаря познаниям, которые не вычитаешь ни в одном справочнике. Мы рады, что обрели друг друга, и теперь читатели «Предупреждения Плюс» получат возможность познакомиться с простыми, эффективными, порой неожиданными рецептами народной медицины.

Меня постоянно волнует мысль: нас окружает огромное количество целебных трав, богатейшая аптека здоровья, но по какой-то причине люди отошли от природы. А ведь растения выросли именно для нашего спасения. В каждой местности свои. Бери и лечись! Где взять слова, как это убедительно объяснить? Верующие люди больше прислушиваются к здравому смыслу, потому что считают природу даром Бога. Протяни руку, возьми и будь здоров!

Пожилым, утратившим жизненные силы людям полезен сбор, в состав которого входят созревшие семена **крапивы**.

Берем в равных пропорциях семена крапивы и семена лабазника, смешиваем, измельчаем и 1 ст. ложку этого сбора тщательно разводим в 100 г меда. Принимаем по 1 ч. ложке 4-5 раз в день.

Этот рецепт поможет справиться с последствиями *инсульта* и выровнить высокое давление.

Продлевает годы жизни умеренность в питании. Утихомирит чувство голода и в то же время придаст силы всем доступ-

ный корень **лопуха**. Очень обрадуется ему организм. Корни едят, как картошку, в любом виде. Умерит аппетит и соленая **черемша**. Съешь 1 ч. ложку, и аппетит тут же улетучится.

Нравится мне и действие **марьина корня**.

1 ч. ложку заливаем 1 стаканом воды, варим 10 минут и пьем по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Не откладывайте прием этих трав на потом, начинайте оздоравливаться прямо сейчас.

Многие жалуются на судьбу, говоря, мол, что ни делай, как ни живи, а все судьба определяет. Доля правды здесь, конечно, есть. Каждому отпущено определенное количество лет. Но их нужно прожить по Божьему закону, по правде и по совести. Никто ведь нас не заставляет укорачивать себе жизнь: пить, курить, объедаться, есть то, что не принесет пользу организму.

Приезжая в родную Королевщину, всегда удивляюсь тому, что там очень много редких трав возродилось. Видно, ветерок откуда-то принес. Но никто эти травы и не думает собирать. Зато у всех есть таблетки разные, и они в них свято верят.

Иду по бывшему огороду моей семьи. Той земли, которая до последней песчинки обработана добрыми руками моих предков. Смотрю – **буквица** цветет. Встала на колени, поклонилась. Но никому не показала, так как мало ее. Спасибо, родная, что вернулась. Живи, размножайся, цвети на радость людям. Кого-то вылечишь, кому-то поможешь при *болезни сосудов, мышц, сухожилий*. Проходя через ЖКТ, и там порядок наведешь. Заодно и дыхание наладишь.

Чтобы приготовить из нее настой,

1 ч. ложку травы заливаем 1 стаканом горячей воды, даем настояться минут 40 и пьем по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Из буквицы можно сделать хороший лосьон для *проблемной кожи*:

смешиваем 100 мл 40°-го самогона, 100 мл яблочного уксуса и 2 ст. ложки травы с цветками. Настаиваем 7-9 дней, после чего смазываем этим составом болячки или делаем примочки. Для этого смачиваем в лосьоне кусочек бумажной салфетки, слегка отжимаем, чтобы не текло, и прикладываем к проблемному месту. Держим, пока бумажка сама не отвалится. И так много раз.

При *бледной, вялой коже* добавляем в состав 1 ст. ложку бодяги – она на камнях в реке, зеленая, растет. Мажем этим составом лицо, чтобы придать ему розовый цвет. А мои предки перед праздниками вместо румян использовали только бодягу.

Бодяга – не растение, а губка, потому при сушке на печке пахнет тухлой рыбой. Из нее можно делать порошок или настаивать на водке. В старину бодягу заливали растительным маслом и смазывали болезненные места. Это и правда отличное средство для снятия боли. Но сейчас бодягу никто не собирает.

Много всего сказано, написано о **лопухе**. Он очень любит жить рядом с людьми, и недаром его называют царем среди трав. Ведь без его помощи трудно вылечить многие заболевания, особенно те, которые считаются неизлечимыми.

Для профилактики, чтобы любая боль обошла стороной, полезно

принимать сок лопуха по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Спустя 4-5 дней начнутся выделения из всех отверстий, кожа сделается липкой, с запахом. В это время следует мыться почаще, принимать контрастный душ и делать это до тех пор, пока под действием лопуха не выйдет все лишнее, не нужное организму. У всех это будет происходить по-разному, в зависимости от степени загрязнения. Зато после такой чистки сразу станет легче, сил прибавится, болячки уйдут, а те, что остались, будут меньше беспокоить.

Тем, у кого проблемы с половыми органами, полезно носить листья лопуха между ног. Конечно, никто не отменяет основное лечение, но лопух – прекрасное дополнительное лечение.

При *бронхиальной астме*

7-9 листиков складываем стопочкой, прогреваем горячей кастрюлей или чайником и прикладываем то на грудь, то на спину, предварительно смазав лопуховой мазью из корня.

Гриппозное состояние, *сухой кашель облегчит дым от сжигания листьев лопуха, так как эта процед*ура способствует выделению мокроты. Дышать дымом следует до тех пор, пока она не прекратит выделяться.

Хожу по полям, лесам, болотам и не перестаю удивляться: как же прекрасна природа, матушка земля. Как много даров приготовлено для любого зверя и человека. И как мало у нас знаний. Вроде и не слепые, а ничего не видим вокруг, да многие и не хотят видеть. И год от года все меньше и меньше знатоков трав.

Адрес: Пилипенко Полине Алексеевне.
44317 Эстония, г. Раквере, ул. Леннуки, д.1, кв. 28.

БОЛЕЗНЬ БЛАГОРОДНЫХ

Подагра

Подагра – это хроническая болезнь обменного характера. Характеризуется недуг отложением мочекаменных солей и в костях, и в хрящах, и в сухожилиях. И болезненность суставов – к сожалению, не единственная проблема. Если вовремя не заняться лечением, могут возникнуть проблемы с почками и печенью. Объясняется это просто: высокое содержание мочевой кислоты нарушает работу почек, страдает их выделительная способность и как следствие – образование мочекислых солей (уратов). Грубо говоря, патологический цикл замкнулся.

Великий русский писатель Иван Сергеевич Тургенев так писал о своем недуге: «Болезнь моя благородная, называется подагра». Хотя я не согласен с классиком. Ну что в ней благородного? Развивается постепенно, исподтишка, а потом поражает практически все жизненно важные органы. Характеризуется частыми ночными приступами с сильнейшими болями. Воспаленный сустав припухает, кожа вокруг него краснеет, становится блестящей. Приступы, сначала редкие, сопровождаются повышением температуры до 38 градусов, которая держится 2-3 дня. В дальнейшем частота приступов и их продолжительность увеличиваются.

Есть золотое правило: не лечите подагру во время приступа, дайте острой боли пройти.

Что касается фитотерапии – необходимо применять сборы трав с *противовоспалительным, обезболивающим, солерастворяющим* и *мочегонным* действием. Не следует забывать о растениях, способствующих нормализации *обменных процессов*, таких как **земляника, таволга вязолистная, череда**.

Растения с ярко выраженными *противовоспалительными* свойствами: **бузина черная, ромашка, календула** (цветки), **ива** (кора, лист), **липовый цвет**, **брусника** (лист и ягоды), **шалфей, толокнянка** (трава) и многие другие.

Мочегонные растения: **хвощ полевой, брусника, арбуз, виноград, золотарник, березовый** лист.

Особенно ценны растения, одновременно сочетающие в себе сразу несколько свойств. Так, например, **ромашка аптечная** известна как *противовоспалительное* и *обезболивающее* растение. А **брусника, василек синий,** шишко-ягоды **можжевельника,** лист **березы** и **черной смородины** оказывают *противовоспалительное* и *мочегонное действие.*

Тема подагры меня интересует давно, и я собрал по ней много информации. В стародавние времена крестьяне в России при подагре широко использовали цветки таволги, которую заваривали и пили как чай. Напиток получался не только целебным, но и очень вкусным, ароматным.

Проявления этой коварной болезни можно разделить на несколько фаз. Так, после *острого приступа* хорошо пропить следующий сбор:

взять по 2 части цветков **календулы, василька полевого**, **хвоща полевого,** шишко-ягод **можжевельника** и 3 части коры **ивы.** Заварить 2 ст. ложки сбора 500 мл кипятка, варить 5-7 минут, настоять 1 час, пить по 100 мл 3 раза в день до еды. Принимать настой 3 недели, затем 3 дня перерыв и так в течение 2-3 месяцев.

Неплохим эффектом обладает **настойка чеснока:**

почистить и измельчить чеснок, наполнить им бутыль до половины объема, залить до краев водкой, настоять 3 недели, процедить. Пить по 20-30 капель с 1 ст. ложкой воды 3 раза в день до еды 3 недели, неделя перерыв и пить еще 3 недели.

Ягоды **лесной земляники** – чрезвычайно полезная помощь при подагре.

Есть ягоды по 1 стакану до еды утром, в обед и вечером. Во время лечения исключите мясо, кислое, соленое, чтобы нормализовать обменные процессы.

Похожим образом действуют и ягоды **черники**.

Сабельник болотный

Очень полезен отвар **брусничного листа**:

3 ст. ложки сырья залить 500 мл кипятка, варить на слабом огне 10 минут. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды 2-3 недели, затем сделать недельный перерыв и курс повторить. Полезно добавлять в отвар 1 ст. ложку цветков **ромашки** и **липового** цвета, взятых поровну.

Один из радикальных способов лечения: настой цветков **бузины черной** и **ромашки аптечной**:

1 ст. ложку цветков бузины и 2 ст. ложки цветков ромашки заварить 500 мл кипятка, настоять 1 час, пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

Хорошо зарекомендовали себя слизистые отвары цветков **липы** в виде компрессов на больные суставы:

3 ст. ложки сухих измельченных цветков залить 500 мл кипятка, настоять 1 час.

Полезно пить как чай настой **череды** длительно, в течение полугода. Череда, как известно, способна нормализовать обмен веществ:

2 ст. ложки череды залить 500 мл кипятка, настоять 1 час. Пить по 100 мл утром, днем и вечером до еды.

Снять боль и *уменьшить воспаление* поможет отвар **ромашки** в виде компрессов и ванн для суставов рук и ног:

20 г ромашки залить 3 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить, вылить в ванну с теплой водой.

Но, пожалуй, самым популярным способом *избавления от подагрических болей* является следующий:

взять по половине стакана цветков **ромашки** и **бузины черной**, залить небольшим количеством кипятка, настоять, укутав, 30 минут. Пропаренную таким образом смесь поместить в матерчатый мешочек и прикладывать в горячем виде к больным суставам.

Весьма эффективен настой **сабельника болотного:**

измельчить 3 ст. ложки сухих корневищ растения и настоять 1 час в 500 мл крутого кипятка. Пить по 50 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды курсами по 3 недели с недельным перерывом. Лечение – не менее 3 месяцев.

Для *выведения мочевой кислоты* и *нормализации обменных процессов* могу рекомендовать такой сбор:

цветки **липы**, **бузины черной** и **ромашки** – по 5 частей, лист **брусники** и **черной смородины** – по 3 части.

3 ст. ложки смеси заварить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 50 мл 3 раза в день до еды 3 недели, сделать 3-дневный перерыв и прием повторить. Проводить в год по 2-3 таких курса.

Виктор КОСТЕРОВ, фитотерапевт,
кандидат биологических наук.
Фото Павла Ефремова.

К БАРЬЕРУ!

Аденоиды, миндалины

Ни для кого не секрет, что окружающая среда оказывает постоянное воздействие на наш организм. Это и погодные катаклизмы, и ультрафиолетовое излучение, и тонны моющих средств, косметики, парфюмерии и прочей бытовой химии. Прибавьте сюда вирусные и бактериальные атаки из внешней среды, от которых не всегда получается увернуться.

Чтобы противостоять агрессивным факторам извне, в нашем организме есть специальная система, ответственная за нашу сохранность, – иммунитет. Начнем с особенностей работы периферических органов иммунной системы — лимфоидной ткани слизистых оболочек. Самыми значимыми лимфоидными органами слизистых оболочек являются нёбные и глоточная миндалины. Нёбные миндалины – это всем известные гланды, острое воспаление которых называется ангиной, а хроническое – тонзиллитом. Увеличенная в размерах глоточная миндалина носит всем известное название «аденоиды». Вместе с другими миндалинами – язычной, двумя трубными и фолликулами лимфоидных гранул на задней стенке глотки – они образуют мощную защиту в глотке, так называемое лимфаденоидное глоточное кольцо Пирогова-Вальдеера. Именно этот барьер первым встречает любая инфекция, передаваемая воздушно-капельным путем.

Если по каким-либо причинам барьер работает плохо, то лимфоидная ткань начинает компенсаторно разрастаться (гипертрофироваться), а затем и воспаляться. Вследствие длительного воспаления миндалины видоизменяются, в их лакунах скапливается казеозно-гнойное отделяемое. Нередко эти состояния приобретают хронический характер и протекают с периодическими обострениями.

Причинами такой неэффективной работы может быть наличие постоянной инфекции в организме, особенно внутриклеточной. Чаще всего в этом бывают повинны вирусы группы герпеса (герпес 1-го, 2-го, 6-го типов, цитомегаловирус, вирус Эпштейна-Барр), кандида, гемолитический стрептококк, хламидия и микоплазма пневмонии. Другой причиной может быть нарушение работы иммунной системы: дефекты формирования приобретенного имму-

нитета. Если ребенок или взрослый часто болеет острыми респираторными вирусными инфекциями, это говорит о том, что у него слабо формируются клетки памяти к тому или иному микробу. То есть он многократно болеет одной и той же инфекцией. В данном случае гипертрофия аденоидов, миндалин выступает в роли компенсаторного механизма, и вовсе не миндалины «виноваты» в частых болезнях, они-то как раз трудятся сверх своих сил.

Основная задача врача в такой ситуации – постараться сохранить миндалины и аденоиды как работающие органы иммунной системы. Прежде чем удалять миндалины, следует провести лечение, направленное на восстановление адекватной работы иммунитета. В нашей практике есть случаи, когда у пациентов в процессе лечения потребность в операции отпадала.

При хроническом тонзиллите больные жалуются на ощущение дискомфорта, инородного тела в глотке. Как таковых «болей в горле» при данном заболевании не возникает, поэтому человек долго не подозревает о его существовании. А к ощущению «дискомфорта» привыкает и перестает замечать вовсе.

Но есть ряд симптомов, на которые обычно редко обращают внимание, а если и обращают, то связывают с другими проблемами, хотя причиной может быть именно тонзиллит. Например, неприятный запах изо рта. Из-за воспаления и мышечного напряжения в мышцах шеи возможно появление боли в ней. А вследствие нарушения венозного оттока от мозга очень часто хронический тонзиллит может стать причиной головной боли (например, при перемене погоды). Часто мы видим хроническую усталость, общее недомогание, снижение настроения, жизненного тонуса. Бывает, что пациент обращается к психиатру или неврологу, а облегчение наступает после лечения хронического тонзиллита. Схожие проблемы возможны и при вялотекущих аденоидитах у детей.

Существует миф о том, что маленькие миндалины не могут быть поражены хроническим тонзиллитом, но это не так. Именно небольшие миндалины с рубцами, измененные длительным воспалительным процессом, представляют наибольшую опасность.

О неприятных последствиях

При гипертрофии глоточной миндалины и постоянных аденоидитах дети начинают плохо слышать, гнусавить, храпеть по

ночам, дышать только через рот, который у них постоянно открыт. Развивается даже так называемое «аденоидное» лицо. Безусловно, такие дети отстают от своих сверстников в физическом и психическом развитии.

У взрослых, у которых уже удалены аденоиды, в некоторых случаях течение тонзиллита сопряжено с развитием аутоиммунного процесса, разрушением собственной соединительной ткани организма. Это может привести к нарушениям работы сердца, почек, суставов и других органов и систем.

Когда же нёбные миндалины не просто увеличены в размерах, а еще и воспалены, тут опасность совершенно другая. При остром течении, повторюсь, это всем известная *ангина*, а при хроническом – так называемый *хронический тонзиллит*. Ангина и хронический тонзиллит опасны своими осложнениями, как общими, так и местными.

Воспаленные миндалины разрушают весь организм!

Местно возможно развитие *паратонзиллита* или *паратонзиллярного абсцесса* – это гнойное воспаление жировой клетчатки, расположенной за миндалиной (между миндалиной и мышцами, сжимающими глотку). Состояние очень опасное, лечится только в стационаре, требует антибактериальной терапии и вскрытия гнойного очага.

Что касается *хронического воспаления миндалин*, то предпосылками к его развитию служит наличие лакун (крипт) в нёбных миндалинах. При нарушении их дренирования активируется постоянно живущая там микрофлора, крипты заполняются жидким гноем и гнойно-казеозными пробками.

Таким образом, в результате хронической инфекции и неправильной работы иммунной системы в организме постоянно присутствует активный инфекционный очаг!

Лечение

Все вышеперечисленные симптомы требуют комплексного лечения. В первую очередь необходимо санировать – промыть нёбные лакуны миндалин и полости носа и носоглотки. Эти процедуры выполняет только врач-оториноларинголог.

Череда трехраздельная

При *аденоидитах* после удаления гноя и слизи доктор орошает лимфоидную ткань растворами антисептиков, а при необходимости и антибиотиков.

Параллельно необходимо пролечить хроническую инфекцию, проводя курс противовирусной или антибактериальной терапии, и восстановить нарушенные процессы иммунологической памяти. Только одновременное сочетание симптоматического и патогенетического лечения (причины и следствия) дает длительный стойкий результат и позволяет наладить работу иммунитета.

В период между курсами процедур можно поддерживать слизистые в здоровом состоянии следующими способами:

2-3 раза в месяц перед сном выпивайте стакан горячего молока с щепоткой порошка куркумы и перца.

Полезно сочетание морковного, свекольного и огуречного соков. Смешайте 300 мл морковного сока и по 100 мл сока свеклы и огуречного сока. Выпить с медом в 3 приема в день в течение 2 недель.

Хорошо помогает имбирный чай, который уничтожает инфекцию и снимает воспаление.

Потрите на терке кусочек свежего корня имбиря от 5 до 7 см. Нарежьте ломтиками 2 лимона, положите все в кастрюлю, налейте 0,5 л воды и варите на слабом огне в течение 5-7 минут, остудите и добавьте в чай мед. Пить 1 раз в день при отсутствии противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта.

Есть хороший народный рецепт для *полоскания горла*.

Возьмите в равных весовых пропорциях сухие травы: лист **крапивы**, корень **аира**, траву **зверобоя**, почки **сосны**, лист **брусники**, траву **череды** и **хвоща полевого**. Приготовьте настой: 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать ночь. Полоскать 3-4 раза в день. Курс – до 10 дней.

Для *поддержания работы иммунной системы* хорошо помогает настой эхинацеи пурпурной.

1 ст. ложку сухой эхинацеи (листья, цветки, стебли) залейте 0,5 л кипятка, оставьте на ночь в термосе или в эмалированной посуде под крышкой, хорошо утеплив. Затем процедите и пейте по 100-150 мл, добавив 1 ч. ложку меда и 20 капель цитросепта, 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой принимать 10 дней, затем сделать перерыв на 5 дней и повторить прием еще 2 раза по 10 дней. Это один цикл. При необходимости курс такого лечения повторяют еще 3 раза по 10 дней с перерывом 1 месяц.

Чаще проветривайте помещения и бывайте на свежем воздухе.

При *аденоидитах* и *гипертрофии глоточной миндалины* эффективно закапывать **масло туи** (лежа, запрокинув голову)

по 5-6 капель в каждую ноздрю на ночь. Курс – 10-14 дней. Аллергикам этот метод не рекомендуется!

Хорошо помогает облепиховое масло

по 4-5 капель в каждую ноздрю на ночь 10 дней, затем перерыв 10 дней, и курс повторить.

Перед закапыванием нос промыть физиологическим раствором (0,9% NaCl) с помощью обычного шприца на 20 мл без иглы.

Вводить раствор медленно в одну ноздрю, а выливаться он будет из другой, голова при этом должна быть наклонена набок и немного вперед. После промывания как следует высморкаться.

Вместо физиологического раствора можно использовать настой сбора: листья **черной смородины**, измельченные шишко-ягоды **можжевельника**, цветки **ромашки** – по 10 г, цветки **календулы** – 5 г, цветки **калины** – 2 г.

Все смешать, 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка (200 мл), настаивать в течение часа, процедить и использовать для промывания носа.

Для процедуры промывания подходит и отвар **хвоща полевого:**

2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 7-8 минут, настоять 2 часа.
Курсы промывания проводить по 7-10 дней, затем перерыв в неделю и лечение повторить.

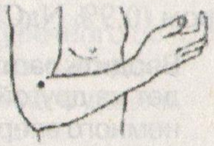
Также дополнительно возможно применение физиотерапевтических методов лечения (УВЧ, СВЧ, ультразвуковая терапия, УФ-облучение). Если после 2-3 курсов консервативного лечения нет положительного эффекта, необходимо провести тонзилэктомию – хирургическое удаление нёбных миндалин.

Точечный массаж

Эта техника известна с незапамятных времен и всегда дает хорошие результаты. Вам достаточно промассировать 2 точки по 3 минуты за раз, чтобы почувствовать существенное облегчение при тонзиллите.

Нащупайте точку в углублении между указательным и большим пальцами и массируйте ее большим пальцем другой руки (до легкого ощущения боли).

Следующая точка располагается на большом пальце руки на наружной стороне, справа от ногтя.



При ангине с высокой температурой нажимайте подушечкой большого пальца 2-3 минуты (до легкого ощущения боли) на точку, которая находится в складке, образующейся при сгибании руки в локте.

Профилактика

Если вы хотите, чтобы ваш организм работал, как хорошо отлаженный механизм, уделяйте ему побольше внимания. А это значит, что нужно заниматься физическими упражнениями, принимать контрастный душ, гулять на свежем воздухе, употреблять в пищу свежие фрукты и овощи. Лучше исключить из своего меню полуфабрикаты, фаст-фуд. Каждый день следует есть достаточное количество овощей, фруктов, богатых витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

При склонности к заболеваниям горла постарайтесь исключить из своего рациона грубую, сухую, острую пищу, так как она может раздражать гланды и провоцировать обострение хронического тонзиллита.

И помните об основных принципах закаливания – это постепенность, систематичность и учет индивидуальных особенностей организма.

Отдельно хочу рассказать о массаже как профилактическом мероприятии ангины и тонзиллита.

Сядьте на стул, спину держите ровно, слегка приподнимите подбородок и сделайте несколько легких поглаживающих движений вдоль подбородка от челюсти к груди. Очень полезно выполнять такие поглаживания перед выходом на улицу, особенно осенью, в плохую и промозглую погоду. Также массаж будет уместен, когда вы съели что-то холодное и боитесь заболеть.

Есть одно очень простое и эффективное упражнение по системе йоги для предотвращения ангины, которое называется «Поза льва».

Сядьте на пятки или по-турецки. Пальцы рук растопырьте и положите на колени. Голову держите прямо и посмотрите исподлобья вверх.

Сделайте глубокий вдох, а при выдохе максимально высуньте язык и напрягите все тело, особенно шею и горло. После выдоха задержите дыхание на 5 секунд. Упражнение повторить 4 раза.

Зоя ХАНУКАЕВА,
врач-оториноларинголог, кандидат медицинских наук.
Фото Павла Ефремова.

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ – ГРУСТНЫЙ ПРАЗДНИК

Семья должна защищать ребенка

Осталось позади первое сентября, летние каникулы закончились, дети опять пошли в школу, в которой, увы, не все так гладко, как кажется на первый взгляд.

Школа – система сложная, противоречивая и иногда жестокая, к тому же, как правило, закрытая, и родителям трудно понять, что там происходит. Родители часто видят, что ребенок приходит из школы уставший, расстроенный, нервный, ничего не хочет рассказывать. Иногда он сознательно пытается заболеть или имитировать заболевание, чтобы не ходить в школу. В таких случаях не надо сразу думать, что ваш ребенок безответственный, и ругать его. Сначала попробуйте разобраться в причинах.

Перегрузка

К сожалению, школьная перегрузка больше всего травмирует ответственных детей. Безответственные спокойно отсиживают уроки и игнорируют претензии взрослых. У них есть защитный механизм: «Я глупый, и отстаньте!» А серьезные мальчики и девочки работают на износ, чтобы поддерживать репутацию хороших учеников. Но откуда такая перегрузка? Почему детство школьников превращается в мучение?

Часто специалисты, исследуя школьную программу, вдруг обнаруживают, что детям не хватает знаний по тому или иному предмету. Или самого предмета не хватает, и его обязательно надо ввести в школьную программу. Они добавляют часы, добавляют предметы, ужесточают требования, вводят новые тесты и контрольные. Но расписание не резиновое и мозги ребенка – тоже. Да и нервная обстановка в школе изматывает детей. Администрация нервирует учителей в связи с новыми требованиями вышестоящих организаций, учителя нервируют детей – им нужны хорошие показатели. В результате ребенок раздавлен этой тяжелой системой, в самом нижнем звене которой находится он – маленький человечек, лишенный счастья из-за несбыточных фантазий взрослых, сочиняющих школьную программу. К сожалению, мало кто думает о том, что у ребенка помимо школы есть еще и своя жизнь, свои интересы, на которые тоже требуется время. Он ведь не робот, задача которого – только выполнять чужие задания. Ребенок – это человек, личность, и у него должно быть свободное время, которым он может распоряжаться, свои цели, которые он сам себе ставит и достигает. Не для школы! Для себя!

Особенности современной школы

У ребенка есть врожденная тяга к знаниям. Поговорите с малышом 4-5 лет и вы увидите, как ему все интересно. А сколько у него вопросов! Школа, к сожалению, построена так, что она совершенно не поощряет естественный интерес детей к наукам, к искусству, к получению знаний об окружающем мире. Школа делает очень многое, чтобы уничтожить этот интерес, и если и выходят из школы выпускники, сохранившие интерес к учебе, то это, скорее, вопреки школе, а не благодаря ей. Как это ни печально, но школьная система построена не на развитии интереса, а на психологическом насилии. Угрозы, запугивания, двойки, навязывание чувства вины – вот то, с чем сталкиваются ученики чуть ли не каждый день. Наверное, было бы замечательно, если бы урок начинался так: «Дети, расслабьтесь. Садитесь поудобнее, сейчас я вам расскажу что-то интересное. А потом мы с вами это обсудим». В реальности же урок начинается так: «Сели! Рты закрыли! Сейчас будет тест по домашнему заданию. Сразу предупреждаю: кто откроет учебник или тетрадь, тому «два»! Кто повернется к соседу – «два»...» Конечно, дети оказываются в стрессовой ситуации. На уроках теперь не принято давать знания, принято проверять знания, полученные дома. Притом все проверки проводятся в виде тестов или письменных заданий, построенных по принципу ЕГЭ. Таким образом, дети каждый день ходят в школу как на экзамен. Детей пугают этим ЕГЭ уже с пятого класса. Был такой случай. Девочка-пятиклассница попросила учительницу русского языка отпустить ее с урока пораньше в зал на репетицию. Она собиралась петь песню на школьном концерте, который должен был состояться через час. Но учительница не отпустила ее, сказав: «Как ты можешь думать о песнях, когда у нас идет подготовка к ЕГЭ? Ты песню споешь, а ЕГЭ не сдашь, что тогда?» И это пятый класс!

Дети почти совсем перестали в школе говорить. Контроль знаний осуществляется в виде письменных тестов. На уроках истории, гео-

графии и биологии теперь не отвечают у доски, не пересказывают параграфы, не стоят с указкой возле карты. Если и отвечают, то очень коротко и с места. У детей больше нет практики выступать публично, развивать свою речь, учиться удерживать внимание аудитории. Ведь для сдачи ЕГЭ это не требуется. А неразвитость речи ведет к проблемам в общении, к непониманию друг друга и конфликтам.

Детский коллектив

Это только в песнях поется, что в классе у детей сплошные друзья и доброжелательная обстановка. К сожалению, в жизни все по-другому. У детей в школе заводятся не только друзья, но и враги. И если во взрослом коллективе враги есть, но они не проявляют явной агрессии, думают, но молчат, то в детском коллективе агрессию демонстрируют, не стесняясь. И оскорбляют, и дразнят за недостатки во внешности, и высмеивают. И еще образуют группы, чтобы обижать кого-нибудь одного. Это еще один источник стресса для ребенка, посещающего школу.

Как помочь школьнику?

Главная задача семьи – создать ученику комфортную обстановку дома. Я имею в виду не мягкую мебель и красивую ванную, а психологический комфорт. Ребенок должен знать, что дома он может отдохнуть душой. Дома его примут любящие люди, с которыми не страшно поделиться своими проблемами. Семья всегда должна защищать ребенка. Пусть он знает, что родители всегда на его стороне, что они сильные и помогут. Детей обижает равнодушие родителей: «Твои проблемы – ты и решай!» Пугает беспомощность мамы и папы: «А что мы можем сделать?» Поэтому важно, чтобы родители проявляли внимание и помогали ребенку, если понадобится. Хорошо, если в общении родителей и ребенка, кроме школьных, присутствует еще много других интересных тем. Делитесь со своими детьми знаниями, впечатлениями, рассказывайте истории из своей жизни, из своего детства. Если вы будете с ними честны и откровенны, то и ребенок будет вести себя с вами так же. Помогите ребенку справиться со школьной перегрузкой, дайте ему отдохнуть в случае переутомления. Ребенок запомнит это и в будущем тоже поможет вам и даст отдохнуть.

Юлия ДЖУММ, психолог.

АНДРЕЙ ПОЛЯНСКИЙ:

«ЛЮБОВЬ – ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ»

Качество жизни

«Предупреждение Плюс»: Сегодня у нас в гостях медик, психолог, сексолог, доцент кафедры общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета, член Российского научного сексологического общества (РНСО) Андрей Иванович ПОЛЯНСКИЙ.

Что ни делается – все к лучшему

«ПР+»: Андрей Иванович, как вам удается совмещать медицину, психологию и сексологию? Какое из этих поприщ вы считаете для себя наиболее важным?

Андрей ПОЛЯНСКИЙ: И медицина, и психология, и сексология взаимодополняют друг друга, поскольку каждая из этих отраслей влияет на качество жизни любого человека. Медицина вооружила меня знаниями о функционировании всех систем организма, психология раскрыла секреты врачевания души, а сексология... Понимаете, какая тут штука, у нас как-то не принято говорить во всеуслышание о сексуальности и интимных отношениях. А ведь это очень важная сторона жизни: нарушения в сексуальной сфере негативно отражаются на психике, что, в свою очередь, ведет к развитию психосоматических расстройств. Как говорится, без здорового духа и гармонии в интимных отношениях не может быть здоровым тело, поэтому для меня одинаково важны и медицина, и психология, и сексология.

«ПР+»: С какими психологическими проблемами чаще всего сталкивается современный человек?

А.П.: Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте попробуем разобраться, что такое «психологическая проблема». С моей точки зрения, у нас практически нет проблем. Для меня проблема – это стихийное бедствие, война, наводнение, а все остальное – жизненные неурядицы, встречающиеся с определенной периодичностью. Преодолевая их, мы становимся более закаленными и выносливыми.

Есть хорошая поговорка: что ни делается — все к лучшему. И это действительно так. Старайтесь всегда, в любой житейской неурядице искать положительные стороны, работать над собой и верить, что лучшее еще впереди.

Плачет мозг, а слезы – в сердце…

«ПР+»: Вы обмолвились, что нарушения психики ведут к развитию психосоматических расстройств. Что скрывается за этим термином?

А.П.: Наш организм отражает все то, что мы тщательно скрываем даже от самих себя. Но рано или поздно накопившиеся проблемы дают о себе знать, проявляются в виде тех или иных заболеваний. «Плачет мозг, а слезы – в сердце, печень, желудок...» – писал известный отечественный ученый, врач и психолог Александр Лурия. А Зигмунд Фрейд отмечал: «Если мы гоним проблему в дверь, то она в виде симптома лезет в окно». В основе психосоматики лежит механизм психологической защиты, который называется вытеснением, – это значит, что мы стараемся не думать о неприятностях, отметать

от себя проблемы, не анализировать их, не встречать их лицом к лицу. Вытесненные таким образом проблемы переходят с уровня социального (межличностных взаимоотношений) или психологического (нереализованных желаний и стремлений, подавленных эмоций, внутренних конфликтов) на уровень физического тела.

К основным психосоматическим расстройствам относятся: *бронхиальная астма, гипертония, желудочно-кишечные болезни, язвенный колит, ревматоидный артрит, нейродермит, инфаркт, сахарный диабет, сексуальные расстройства, онкозаболевания.*

Любой стресс приводит к выбросу гормона действия – адреналина. Наши далекие предки на все внешние раздражители реагировали действием: появилась добыча – догоняй, напал враг – защищайся, грозит опасность – убегай. Напряжение снималось с помощью мышечной нагрузки. А сегодня мы связаны огромным количеством социальных запретов, поэтому негативные эмоции, раздражение загоняются внутрь. В результате могут появиться нервные тики: подергивание лицевой мускулатуры, непроизвольное сжимание и разжимание пальцев рук, дрожание ног. Конечно, болезнь не возникает после одной-двух ситуаций сдерживания своих чувств. Но если это происходит постоянно, возникают мышечные зажимы, а потом и изменения на уровне клеток того или иного органа.

Еще раз повторю, поскольку это очень важно: большую роль в развитии психосоматических расстройств играет удерживание эмоций внутри себя. Проще говоря, возникновение психосоматических расстройств напрямую связано с подавлением своих эмоций и желаний. Какой из этого следует вывод? Эмоции и желания нужно выражать. Криком, плачем, интенсивной физической нагрузкой.

«ПР+»: Наша жизнь изобилует стрессами. Можно ли научиться им противостоять? Как вы лично справляетесь со стрессами, с плохим настроением, если таковое бывает?

А.П.: А надо ли вообще бороться со стрессами? Я считаю, что стресс является нормальной частью человеческой жизни и жизненно необходим в определенных количествах каждому из нас. Если бы не было стрессовых ситуаций, элементов риска, желания работать на пределе возможностей, жизнь была бы пресной и скучной. Но, как говорится, все хорошо в меру. Жить в постоянном стрессе тоже не в радость.

Два главных признака стресса – неконтролируемая тревога и беспокойство. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания. Приступы паники обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потоотделение. Особенно сильный стресс может привести к приступу паники, для которого характерны боль или дискомфорт в грудной клетке, учащенное сердцебиение, затрудненное, поверхностное дыхание, чувство нехватки воздуха, удушье, озноб или резкое повышение температуры, дрожь, тошнота, боль в животе, онемение или покалывания в конечностях.

Чтобы справляться со стрессовыми расстройствами, мы должны научиться технике релаксации. Регулярно делайте зарядку. Не употребляйте алкоголь, ограничьте потребление кофеина, поскольку он может усилить проявления тревожности.

Требуются терпение и упорство

«ПР+»: А как научиться технике релаксации?

А.П.: Релаксация – это метод, позволяющий избавляться от любого вида стресса и напряжения (физического, психического) частично или полностью. Суть релаксации – расслабление напряженных мышц, скованных стрессом. Для освоения этой техники потребуются терпение и упорство.

Упражнения по релаксации:

При помощи музыки. Существует огромное количество спокойных, умиротворяющих музыкальных произведений. Подберите то, которое отвечает вашим вкусам. Удобно устройтесь в теплой кровати или в мягком кресле в затемненной комнате. Можете укрыться пледом. Под звуки музыки прикажите своим мышцам расслабиться. Насладитесь покоем и умиротворением, даруемыми музыкой.

- При помощи визуализации. Мысленно представьте какой-то приятный образ. Это может быть полет птиц на фоне безмятежно-голубого неба или умиротворяющая гладь водоема.
- При помощи дыхания. Вдох-выдох. Вдох возбуждает, выдох успокаивает. Поэтому при дыхании необходимо соотносить количество вдохов и выдохов в пропорции 1:2. Например, на счет один вдох, на два, три – выдох. Для снятия напряжения достаточно 20 минут такой гимнастики.
- При помощи концентрации. Выберите стул без мягкого сиденья, сядьте на него боком к спинке. Займите удобное положение, в котором вы сможете просидеть в течение некоторого времени неподвижно. Руки положите на колени, глаза закройте. Дышите через нос, спокойно и ровно.

Непосредственно для концентрации можно использовать следующие упражнения:

Счет. Упражнение заключается в мысленном счете от одного до десяти. В момент счета следует максимально сосредоточиться на самом процессе. Считать нужно медленно, не торопясь. В том случае, если в определенный момент мысли начнут путаться, и будет потеряна способность сконцентрироваться на счете, упражнение следует начать с самого начала.

Слова. Выберите короткое слово, вызывающее приятные воспоминания или ассоциации. Это может быть имя любимого, прозвище, которым называли родители, кличка питомца или даже любимое блюдо. Лучше, если это слово будет двусложным. На вдохе мысленно произносите первый слог, на выдохе – второй.

Как справляюсь со стрессами я сам, и бывает ли у меня плохое настроение? Конечно же, бывает. Но я переживаю эти неприятные минуты достаточно легко, потому что понимаю, что стрессы – часть нашей повседневной жизни. Они должны быть, чтобы давать нам «встряску» и приводить нас в чувства. В таких ситуациях я не замыкаюсь в себе, а наоборот, пытаюсь больше общаться с близкими и друзьями, стараюсь чаще бывать на природе. Вся наша жизнь состоит из противоположностей. Не будь плохого настроения, мы бы не знали, каково это – быть в настроении хорошем. Как «у природы нет плохой погоды», так и мы не должны бояться плохого настроения.

Чем больше отдаете, тем больше получите

«ПР+»: Давайте теперь поговорим о дисгармонии в семейных отношениях. Представьте семейную пару, которая в браке 40-50 лет. Осточертели друг другу до такой степени, что просто глаза бы не смотрели! Съездить на недельку на Канары или заняться шопингом для встряски чувств, как предлагают гламурные журналы, нашим читателям в силу возраста и материального положения не подходит. Что же делать?

А.П.: Великий русский писатель Л.Н.Толстой когда-то писал: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

Каждая семья проходит свой жизненный цикл, последовательную смену событий и стадий: супружество до рождения детей, супружество с маленькими детьми, супружество с повзрослевшими детьми, супружество после того, как дети отделились от родителей. От стадии к стадии семья переживает закономерные кризисы. Поводом для кризиса обычно является изменение в устоявшихся отношениях, которое влияет на ритм привычной жизни и распределение ресурсов (внимания, эмоций, усилий, времени). Супруги не могут сразу перестроиться и стараются сохранить прежние принципы поведения.

Для того чтобы поддерживать близкие отношения (истинную близость), необходимо учиться понимать не только себя, но также

чувства и желания партнера. Любовь, близость – это прежде всего самопожертвование. Причем оно должно быть обоюдным, только тогда семья будет счастливой, а отношения – гармоничными.

Два взрослых человека всегда могут сесть и конструктивно обсудить свои общие проблемы. Они могут открыто рассказать друг другу о своих чувствах и желаниях, выслушать и понять, придя к компромиссному решению. Но этого-то как раз многие и боятся, потому что не хотят признавать себя неправыми.

Если у вас есть проблемы непонимания в семье, то начните прямо сейчас дарить друг другу тепло, любовь и уважение, а бытовые, обыденные проблемы отодвиньте на второй план. Поверьте, они не будут важны, если отношения с близким человеком совсем разрушатся.

И еще очень важный момент: мы часто концентрируемся на своих проблемах и обидах, что ведет к косности и застою. Попробуйте понять, что все ваши обиды гроша ломаного не стоят по сравнению с теплыми отношениями с близкими вам людьми. Переключите внимание с себя на свою вторую половинку, на детей, внуков, больше уделяйте им времени. Найдите для себя какое-либо занятие, которое будет приносить вам удовольствие и которому смогут радоваться ваши близкие. Не надо ждать каких-либо действий со стороны близкого человека, начните с себя, и благотворные изменения в вашей личной жизни не заставят себя долго ждать.

Что может быть естественнее?

«ПР+»: Приведу выдержку из письма Михаила Андреевича Усова из Самарской области: «Мне 60 лет, жене – 50. В браке – 30 лет, воспитали двоих детей. В последние годы жена категорически отказывается от интимной близости, говорит, что ей это не надо. Но мне-то надо! Что же теперь делать? Искать женщину на стороне?»

А.П.: Одной из основных причин дисгармонии семейных отношений является дисгармония сексуальная. Возникает она в результате недостаточной психологической совместимости, различий в устоях и характерах, в ожиданиях от семейной жизни,

разницы в воспитании и отношении к семье и распределению супружеских обязанностей. То есть проблемы могут быть следствием любых факторов, формально не имеющих отношения к сексуальности. Другая частая причина парных дисгармоний – разница в темпераментах, половой конституции и психофизиологическом состоянии.

Как же бороться с семейными сексуальными дисгармониями? К сожалению, многолетнее замалчивание вопросов «про это» привело к тому, что в обществе сложился ложный стереотип отношения к сексуальным проблемам. А обилие информации в СМИ на эту тему высоким качеством, мягко говоря, не отличается.

Американские сексологи утверждают, что 90% разводов происходит именно в результате сексуальной дисгармонии. А те, кто не разводится, остаются в семье из-за детей или общего имущества. Да, сексуальные отношения – это лишь один из множества факторов, из которых складывается счастливая семейная жизнь, но если он не в порядке, то ничто другое уже не может быть в порядке.

Многие думают, что в пожилом, а то и в среднем возрасте, сексуальная жизнь должна заканчиваться. Это большое заблуждение.

Одна из проблем, которая проходит красной нитью в отношениях семейных пар, где людям за 50-60 лет, – нравственная. Мужчины и женщины спрашивают у себя, что нормально, а что нет? Многих волнует соответствие традициям, стереотипам поведения в обществе. И это вполне естественно. Вместе с тем вполне естественно и то, что сексуальная жизнь не может остановиться в одночасье. Многие боятся озвучивать вслух свои сексуальные желания и фантазии, хотя в этом нет ничего постыдного. Не стесняясь, говорите своему партнеру о своих желаниях. Не бойтесь узнавать друг друга, обсуждать различного рода вопросы, в том числе и сексуальные. Наполните свою жизнь многообразием и разносторонностью, тогда ваша сексуальная жизнь станет более интересной и будет приносить удовлетворение каждому из вас. Чем больше вы отдаете своему партнеру, тем больше получите! Но помните: с возрастом сексуальные ощущения меняются. Не надо в 40-50 лет ожидать от своего организма тех же ощущений и тех же чувств, что и в 20-30 лет.

В решении этого вопроса я хотел бы обратиться прежде всего к вам, милые женщины, от которых всегда зависит крепкий семейный очаг, я имею в виду тех женщин, которые вступают в период менопаузы. Не существует абсолютно никаких причин, чтобы прекращать близкие отношения с партнером после наступления менопаузы. Доставлять друг другу удовольствие нежностью, заботой, доверием, лаской – что может быть естественнее? Давно уже пора развенчать миф о том, что сексуальность – удел молодых. И пусть вас не пугает необычная сексуальная активность ваших мужчин. Это вовсе не «седина в бороду – бес в ребро». Это связано с тем, что в период поздней зрелости возникает реакция, являющаяся компенсаторной на спад сексуальности, которая требует постоянной подпитки. Поэтому, уважаемые женщины, учитесь понимать своих мужчин. А вы, мужчины, не впадайте в панику, если вам отказали в близости, может, сегодня просто не ваш день, и в следующий раз вам непременно улыбнется удача.

Я бы не советовал вам, уважаемый Михаил Андреевич, искать кого-то на стороне. Постарайтесь не дать вашей половинке засомневаться в своей привлекательности, говорите о том, как вы нуждаетесь в ее заботе, нежности и ласке, и никто, кроме нее, вам не нужен. Заканчивая ответ на этот вопрос, приведу цитату профессора Е.А. Кащенко «Качественное отличие романтической стадии в период поздней зрелости и эротической стадии в период полового созревания не ограничивается структурой полового влечения. При всей схожести поведенческих комплексов эротика юности – это общение с мыслью о сексе, а романтика пожилых – общение с мыслью о любви»!

Из чего состоит счастье

«ПР+»: Важна ли вообще гармония в семейных отношениях? Не секрет, что во многих семьях этой самой гармонии нет и в помине, и все-таки супруги вместе.

А.П.: Гармония – это то, что создает красоту. Естественна склонность каждой души к гармонии, а склонность к дисгармо-

нии есть неестественное состояние ума. Иными словами, то, что неестественно, лишает душу красоты.

В самом деле, многие пары живут вместе, хотя никакой гармонии в их отношениях нет и в помине. Некоторые договариваются, что будут жить вместе до тех пор, пока дети не покинут семейное гнездо. Другие остаются в семье из-за какой-либо выгоды. Каждый решает для себя сам, что для него лучше и важнее. Но мы должны четко понимать, что жизнь нам дана один раз, и надо прожить ее счастливо. И самому быть счастливым, и делать счастливыми близких людей. Увы, время скоротечно и необратимо.

Каждый из нас задается вопросом: что является составляющей счастья? И каждый определяет свое счастье по-своему, но есть некоторые правила, следуя которым, можно стать намного счастливее. Вот некоторые из них:

Не гневайтесь. Гнев выедает человека изнутри. Это не значит, что можно позволять другим пользоваться вами, лишь бы избежать скандала. Просто научитесь справляться с гневом и обидой, чтобы они не оставались у вас в сердце и душе. Помните, что тот, кто злит вас, контролирует вас.

Забудьте, что такое «нет времени», есть только «нет желания». Если вы постоянно откладываете какое-то дело, подумайте: стоит ли его делать вообще? Может быть, оно совсем и не нужно вам на самом деле? А если нужно, то делайте его сейчас.

Чем меньше у вас упрямства, тем больше вы открыты для чего-то нового. Подумайте, сколько всего вы можете пережить и прочувствовать, если попробуете понять и принять чье-то мнение, кроме своего.

Не стоит тащить за собой багаж воспоминаний, особенно о прошлых отношениях. Если вы сильно любили кого-то или думали, что любили, вы подсознательно будете сравнивать, накладывать проекцию на нового человека, который ни в чем не виноват.

Все, что исходит из вашей головы в виде мыслей и слов, возвращается обратно в виде реальности. Так что меняйте свою жизненную установку на «все будет хорошо». Нет ничего невозможного для человека, который в это верит.

Счастье не в том, чтобы иметь то, что вы хотите, а в том, чтобы хотеть то, что имеете. Часто мы думаем, что, если мы поступаем так, то и другие люди должны поступать так же. Никто ничего вам не должен, как и вы никому ничего не должны. Ничто не должно быть идеально, восхитительно, приятно, незабываемо, но может быть. Если будет — отлично, если нет, не расстраивайтесь. С благодарностью принимайте все, что посылает вам жизнь, и будьте счастливы.

«ПР+»: Выдержка еще из одного письма от Олега С. из Воркуты: «В браке состоим 34 года. Я по натуре человек романтичный, сентиментальный, да и чувств к своей жене за столь длительный брак не утратил. Люблю обнимать ее, говорить ласковые слова... Она же в последнее время реагирует на это довольно агрессивно: «Отстань, старый дурак, со своими глупостями». Может быть, я что-то делаю не так?».

А.П.: Олег, если вы прожили со своей женой так много лет, значит, ваш романтизм жена прежде воспринимала хорошо. А может быть, даже была счастлива рядом с вами. Почему она сейчас так реагирует? Возможно, у нее происходят физиологические изменения, наступила менопауза (климакс), которая сопровождается приливами, бессонницей, тревожностью, эмоциональными реакциями, нарушениями работы мочеполовой системы... Поймите ее и постарайтесь поддержать.

В преклонном возрасте многие перестают уделять внимание своим вторым половинкам, не говорят ласковых слов, мало проявляют заботы, не дарят цветов. А это как раз единственно правильный путь. Продолжайте, Олег, вести себя так, как ведете: дарите цветы, говорите ласковые слова, даже если супруга реагирует на ваши ухаживания с неодобрением. Поверьте, это скоро пройдет.

Обретите гармонию с миром

«ПР+»: Здоровый образ жизни. Что, по-вашему, включает в себя это понятие? Придерживаетесь ли вы сами здорового образа жизни?

А.П.: Для меня здоровый образ жизни – это, в первую очередь, профилактика болезней. Мы, к сожалению, не уделяем

достаточно внимания этому весьма важному вопросу, от которого зависит наше здоровье и долголетие. Прежде всего мы должны закалять свое тело и волю. Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действенно способствует укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы для простуд и вездесущих инфекций.

Правильное питание. Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал, необходимо соблюдать несколько нехитрых правил:

- С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков пусть остается прежним.
- Принимать пищу следует в определенное время и не на ходу. Рекомендуется делать более 20 жевательных движений, прежде чем пища, попавшая в рот, будет проглочена.
- Ешьте свежеприготовленную пищу, еда, которая несколько дней простояла в холодильнике, теряет полезные свойства и «зашлаковывает» организм.
- Ешьте, только когда проголодались. Это важно для поддержания нормального веса.
- После 40 лет нужно употреблять больше таких продуктов, как обезжиренный творог, простокваша, кефир, сметана (нежирная). Кисломолочные продукты улучшают работу желудка и кишечника и доставляют в организм кальций, калий, фосфор и другие минеральные вещества.
- После 50 лет организм остро реагирует на нарушение водно-солевого обмена, поэтому не следует ограничивать употребление жидкости.

Нет – вредным привычкам! Сигареты и алкоголь не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только по пятницам, такие, вполне невинные на первый

взгляд, слабости медленно, но верно ведут к ослаблению вашего организма. Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию – откажитесь от всех вредных привычек.

И, наконец, научитесь контролировать собственные эмоции. Не огорчайтесь и не «взрывайтесь» по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам по-философски, будьте доброжелательны к окружающим. Ваше позитивное отношение к жизни позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!

Придерживаюсь ли я сам здорового образа жизни? Да, придерживаюсь. Утро начинаю с зарядки и водных процедур, стараюсь часто бывать на природе. Культивирую в себе только положительные эмоции, мыслить стараюсь позитивно, в каждом человеке, с которым сталкивает меня жизнь, пытаюсь увидеть в первую очередь хорошее.

В завершение нашего разговора я хотел бы пожелать всем при возникновении затруднительных ситуаций – разумных и взвешенных действий. Если имеют место проблемы в супружеских отношениях, не принимайте скороспелых, основанных на эмоциях решений, садитесь за стол переговоров. Уважайте и прислушивайтесь к мнению другого. Не живите по принципу: «Мы слышим то, что хотим услышать, и видим то, что хотим увидеть».

Воспитывайте своих детей на позитивных примерах, демонстрируя им любовь друг к другу. Учите их относиться с уважением к старшему поколению и своей истории.

Удачи вам, уважаемые читатели, любви, положительных эмоций и наслаждения от красоты нашей прекрасной жизни!

Беседовал Владимир КИРИЛЛОВ.
Фото из семейного архива А.И. Полянского.

ЦЕЛЕБНЫЕ ОСЕННИЕ ПЛОДЫ

Калина, клюква, облепиха, ежевика, крыжовник, яблоко

«Предупреждение Плюс»: Наступил сентябрь – долгожданное время сбора ягод, содержащих множество витаминов и минералов. Сегодня мы поговорим о том, какие вкусные блюда и лакомства можно из них приготовить.

Природный доктор

Вкусовые качества **клюквы**, ее удивительная способность сохраняться в течение многих месяцев в свежем виде и переносить длительную транспортировку хорошо известны. Если в сентябре твердые плоды клюквы залить холодной водой, они могут сохраняться всю зиму. Однако наиболее вкусная и полезная ягода, которую собрали поздней осенью, до наступления морозов. Хранить ее следует в замороженном виде, так как при оттаивании она быстро портится.

Клюква обладает *противовоспалительным, противомикробным, жаропонижающим, потогонным, отхаркивающим, гипотензивным* действием, а также способствует *растворению и предупреждению образования песка и камней* в почках, поэтому ее плоды рекомендуют при болезнях почек и мочевыводящих путей, печени, ЖКТ (гастрите с пониженной кислотностью), артритах, авитаминозах, простудных, кожных и эндокринных заболеваниях.

Вместе с тем ягоды клюквы противопоказаны при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также в период обострения панкреатита.

Из клюквы готовят соки, напитки, варенье, экстракты, желе, мармелад и многое другое.

Рецепт клюквенно-яблочного медового варенья:

На 1 кг клюквы понадобятся 1/2 стакана воды, 3 кг меда, 1 кг яблок, 1 стакан грецких орехов.

Промытую клюкву положить в кастрюлю, влить воду и варить, пока ягоды не станут мягкими. Затем размять плоды и просеять через сито. Развести в тазике мед, положить туда протертую клюкву, нарезанные дольками и очищенные от сердцевины яблоки и орехи. Варить до готовности.

Разлить по стеклянным банкам, хранить в прохладном месте.

При *простуде, авитаминозах* и других заболеваниях можно воспользоваться следующим рецептом:

1 ст. ложку экстракта клюквы (продается в аптеке) разбавить 1/2 стакана теплой воды, добавить 1 ч. ложку меда.

Принимать 2-3 раза в день.

Калина красная

Калина радует нас своими яркими и сочными ягодками. Причем лекарственным сырьем служат не только ее плоды, но также кора и цветки. Кору заготавливают ранней весной в период движения соков со срубленных кустов, измельчают на кусочки и сушат на открытом воздухе или чердаке.

В ней находятся дубильные вещества, смолоподобные сложные эфиры.

Правильно высушенная кора ломается, недосушенная – гнется.

Цветки высушивают при температуре 40-50 градусов в сушилке.

Плоды калины, содержащие валериановую кислоту, витамин С, сахара, пектин, фитонциды и различные микроэлементы, собирают созревшими в сентябре-октябре.

Они обладают *кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным, мочегонным, успокаивающим, противосудорожным* действием; снижают холестерин, улучшают почечное кровообращение, активизируют жировой обмен, усиливают тонус мускулатуры матки, повышают иммунитет.

Калину рекомендуют при *простудных заболеваниях, атеросклерозе, туберкулезе легких, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваниях и ЖКТ, болезнях почек, печени и кожи*. Ягоды калины употребляют в свежем виде, а также готовят сиропы, желе, повидло.

Калиновый сироп

На 1 л сока понадобятся 2 кг сахара и 10 г лимонной кислоты.

В сок калины засыпать сахар, лимонную кислоту, нагреть до растворения, затем прокипятить 5 минут, процедить, разлить в подготовленные бутылки.

Закрыть их прокипяченными пробками и хранить в темном, холодном месте.

Рецепт калиново-рябинового повидла

Взять равное количество калины и рябины, перебрать, промыть. Добавить на 1 стакан ягод 2 стакана воды. Варить до тех пор, пока вода не выкипит наполовину. Затем ягоды протереть в пюре, всыпать сахар из расчета на 1 стакан пюре – 1/2 стакана сахара. И вновь варить, пока пюре не загустеет.

Готовое повидло переложить в банки и поставить в негорячую духовку до образования небольшой корочки. Хранят банки в прохладном месте.

Сибирский ананас

Так называют **облепиху** за изумительный аромат, сочность, приятный, слегка кисловатый вкус. Она обладает многими полезными и целебными свойствами и заслуженно пользуется большой популярностью как в народной, так и в традиционной медицине. Ее плоды являются отличным поливитаминным сырьем. В них содержатся каротин, витамины Е, С, группы В, яблочная и виннокаменная кислоты, сахар, дубильные вещества, пектин, фитонциды. В мякоти содержится до 9%, а в семенах – 12% жирного масла, имеющего лекарственное значение. Именно в облепиховом масле находятся каротины, каротиноиды, являющиеся наиболее богатым источником витамина А, а также витамины Е и F.

Плоды облепихи в свежем виде и облепиховое масло обладают *противовоспалительным, болеутоляющим, противомикробным, противоопухолевым и ранозаживляющим* действием, стимулируют *восстановительные* процессы в поврежденных тканях, регулируют обмен жиров, препятствуют развитию *атеросклероза*, снижают *уровень холестерина*.

С осторожностью следует принимать свежие плоды и сок облепихи при гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни, а также страдающим мочекаменной болезнью (с уратным происхождением камней).

В коре ветвей и плодах облепихи содержится алкалоид серотонин, играющий большую роль в сложных процессах возбуждения, торможения и передачи нервных импульсов в центральной нервной системе. Серотонин обладает высокой радиозащитной активностью, задерживает патологический рост тканей, в связи с чем спиртовой экстракт коры облепихи применяют в онкологии. Облепиховое масло, настойку из коры и листьев можно купить в аптеке, однако применять их лучше по назначению врача.

Свежие ягоды используют для приготовления соков, компотов, варенья, джема и других деликатесов.

Облепиховый джем

Перебрать свежесобранные плоды облепихи, промыть, высушить на ткани, после чего растереть с сахаром в пропорции 1:2 в эмалированной посуде деревянным пестиком.

Сахарный песок добавлять постепенно. Хранить в темном и прохладном месте.

Рецепт для укрепления волос

1 ст. ложку листьев облепихи заварить 250 мл кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, втирать в чистые корни волос в теплом виде после каждого мытья головы.

Ежевика

Ее свежие, ароматные и целебные плоды употребляют для укрепления организма. В них содержатся витамины С, группы В,РР, микроэлементы: железо, медь, селен, калий, магний, медь, фосфор; дубильные вещества и органические кислоты. Ежеви-

ка обладает *противовоспалительным, потогонным, ранозаживляющим, сахароснижающим, антисклеротическим, успокаивающим* действием. Ее используют при заболеваниях сердечно-сосудистой и эндокринной систем, ЖКТ, при кишечной инфекции, дисбактериозе, неврологических болезнях.

Из плодов ежевики можно готовить муссы, кисели, варить варенье.

Варенье из ежевики

1-й способ:

нам понадобится по 1 кг ягод и сахара и 300 мл воды.

Плоды перебрать, удалить плодоножки, залить сахарным сиропом на 4—6 часов. Затем сироп слить, довести до кипения, охладить, положить в него ягоды и варить на слабом огне до готовности.

2-й способ:

приготовьте по 1 кг сахара и ягод ежевики.

Ягоды перебрать, слегка сполоснуть холодной водой, засыпать сахаром и поставить в прохладное место на 10-12 часов. Затем варить на сильном огне 20 минут, разложить в горячие банки и выдержать их в горячей воде 2 часа.

Желе из ежевики

Понадобятся 1 кг ягод, 500 г сахара, сок из 1/2 лимона, 60 г желатина.

Ягоды нагреть до температуры 90 °С, размять, отжать сок, добавить лимонный сок, растворенный желатин, сахар и варить на слабом огне до густоты желе.

Мармелад из ежевики

Приготовьте 1 кг ягод и 350 г сахара.

Ягоды нагреть, размять, отжать сок и кипятить на слабом огне до выпаривания половины первоначального объема, добавить сахар и варить до необходимой консистенции. Мармелад разрезать на кусочки и подсушить на пергаментной бумаге.

Целебными свойствами обладают не только ягоды, но и листья, цветки и корни **ежевики**. Например, цветки и листья используют для приготовления целебного чая.

Для заваривания нужно взять:

1 ст. ложку сухих цветков и ягод залить 500 мл кипятка, настоять 7-10 минут. Пить в горячем виде с медом.

Рецепт настоя листьев ежевики при **поносах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, отеках, гипертонической болезни, атеросклерозе**

20 г листьев настаивать в 400 мл кипятка 4 часа, затем процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Настой листьев и цветков ежевики при гастритах, поносах

10 г листьев и цветков настаивать в 500 мл кипятка 4 часа. Пить по 100 мл перед едой.

Царская ягода

Именно так называют в народе **крыжовник**, и недаром – варенье из него получается поистине царским. Попробовав его однажды, Екатерина Великая пришла в такой восторг, что подарила поварихе драгоценный перстень с изумрудом.

В плодах **крыжовника** содержатся органические кислоты, красящие и пектиновые вещества; витамины А, В, B_6, B_9, С, микроэлементы калий, кальций, железо, фосфор. Его употребляют при болезнях, связанных с *нарушением обмена веществ (ожирение),* а также *сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.*

Из крыжовника готовят свежевыжатый сок, варят компоты и варенье.

Рецепт «изумрудного» варенья

Отберите не совсем зрелый крыжовник зеленого цвета, промойте, очистите от плодоножек, сухих чашечек цветков и семян, залейте отваром из листьев вишни так, чтобы он покрывал ягоды, и поставьте в холодное место на сутки. Для приготовления отвара вам понадобятся

две горстки зеленых листьев вишни и пять стаканов воды. Залейте листья водой, поставьте на огонь и кипятите 3–5 минут (следите, чтобы отвар не покраснел), затем процедите.

На второй день выньте ягоды из отвара и приготовьте сахарный

сироп (из расчета 1,4 кг сахара на 8 стаканов очищенного крыжовника).
Опустите ягоды в кипящий сироп и варите до готовности примерно 15 минут, периодически снимая пенку.

В итоге получится прозрачное варенье изумрудного цвета.

Рецепт вкусного мусса из различных ягод

Понадобятся 100 г любых ягод, 50 г сахара, 10-15 г желатина, 400 мл воды.

Ягоды заранее перебрать, промыть и охладить, затем отжать из них сок. Полученный жмых залить горячей водой и варить 5-8 минут. Отвар процедить, добавить сахар по вкусу, нагреть до кипения, влить заранее приготовленный желатин.

Для его приготовления нужно:

желатин залить охлажденной кипяченой водой в соотношении 1:8 и оставить для набухания на 1-1,5 часа.
Все кипятить до полного растворения желатина, процедить. В подготовленный сироп добавить любой ягодный сок, охладить и взбить в пышную массу.

Не давая полностью застыть, быстро разлейте все по креманкам и охладите.

Плоды здоровья

Яблоня на Руси всегда считалась самым распространенным и любимым плодовым деревом. И не случайно, так как в яблоках содержатся витамины С, B_1, B_2, Р, Е, каротин, такие микроэлементы, как калий, железо, марганец, кальций, пектин, сахара, органические кислоты, фитонциды.

Плоды яблони оказывают *общеукрепляющее действие, снижают холестерин, способствуют нормализации обмена веществ, обладают противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, кроветворным, гипотензивным, болеутоляющим, сахароснижающим и слабительным действием.* Их очень полезно включать в рацион питания при следующих заболеваниях: атеросклерозе сосудов

головного мозга и сосудов сердца, гипертонической болезни, ожирении, болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, печени и анемии (малокровии), диабете.

В сезон полезно употреблять их в свежем виде 2-3 раза в день, лучше через 1-1,5 часа после еды.

Из яблок готовят различные блюда – от закусок до сладкого десерта. Приведу несколько полезных рецептов.

Салат из яблок, моркови, изюма

На 3 яблока взять 4 средних морковки, 2 ст. ложки изюма, 10 г йогурта.

Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой теплой воде на 20-30 минут. Яблоки и морковь вымыть, почистить, нарезать соломкой, добавить изюм, йогурт и перемешать. Украсить петрушкой.

Яблочный суп с медом

Приготовить 1 большое яблоко, 1 стакан обезжиренного кефира.

Яблоко натереть на терке, залить кефиром, добавить по вкусу мед, размешать до полного растворения.

Положить в тарелку белые сухарики или гренки и подать к столу.

Общеукрепляющая смесь

На 2 яблока взять 5 штук чернослива, по 3 штуки инжира и урюка, 1 ст. ложку изюма, 2 ломтика лимона.

Все сложить в небольшую эмалированную кастрюльку, яблоки предварительно порезать, залить кипяченой водой так, чтобы она все покрыла, и кипятить 5-8 минут на слабом огне.

Можно добавить 2 ст. ложки геркулеса.
В теплом виде съесть на завтрак.

Тамара БОРКУНОВА,
врач-терапевт,
кандидат медицинских наук.

ТЕПЛО РОДНОЙ ОКРАИНЫ

Оставить след на земле

Много лет назад, когда Володя Клочков еще учился в школе, он нарисовал карту своего района... на белой стене классной комнаты. Но мальчика не ругали, а, наоборот, похвалили. Его увлечение рисованием началось в раннем детстве с маленьких набросков цветными карандашами и акварельными красками. А еще удавалось копировать репродукции известных художников.

– Мальчишкой на берегу речушки без названия рисовал этюды, – рассказывает Владимир Николаевич. *– Альбом-этюдник, да и краски, кисти в конце 50-х были дефицитом. Родители, видя мое увлечение, нет-нет, да и выписывали их через «Посылторг». Очень любил рисовать, но художником не стал. Я бывший токарь. На пенсии уже пятнадцать лет. Жил в Казахстане, Пензе, сейчас в Подмосковье. Люблю писать с натуры. Обычно днем, чтобы чувствовать свет, когда масло сохраняет яркость и сияние. Особенно нравятся подсолнухи. Как-то поставил их в обычную банку. Три дня напролет рисовал. Видел каждый лепесток. На мой взгляд, картина получилась светлой и теплой.*

Он не считает себя городским жителем. Как только позволяла погода, уезжали с женой в загородный домик. Весной, летом, осенью работали на маленьком огороде. Заготавливали помидоры и огурцы: мариновали, солили. Варили варенье. В минуты отдыха любовались красотой окружающей природы.

– Жены со мной рядом уже нет, а я продолжаю жить на этой замечательной земле! – говорит Владимир Николаевич. *– Дети давно выросли, да и внуки тоже. А чем пенсионеру заняться, чтобы не заскучать без дела? Я убежден, что жизнь на пенсии – это не старость, а возможность спокойно, свободно заниматься любимым делом. Во всем стараюсь видеть только хорошее: в людях, в природе. Мой девиз: «Жить позитивно!».*

С детских лет ему запомнилась репродукция картины великого пейзажиста Ивана Шишкина, что висела на стене родительского дома. Такая сказочная: весь лес как бы в дымке тумана, все оживает, просыпается. Володя тогда еще не знал, что это «Утро в сосновом лесу». Но детское восхищение от картины сохранилось на всю жизнь.

– Уйдя на пенсию, я вернулся к увлечению всей своей жизни. Планирую так свои дела, что все время чем-нибудь занят. Делаю то, что считаю нужным и полезным. По телевизору смотрю то, что мне интересно. Потом беру в руку кисть. Днем немного отдохну. Понимаю, что с возрастом нужно позаботиться о своем здоровье. Поэтому по утрам делаю гимнастику, которая дает заряд бодрости на весь день.

Владимира Николаевича, как и прежде, вдохновляют трава, ветер, облака, солнце, цветы... В тишине двора пчелы жужжат, ласточки птенцов на крыло ставят – он все подмечает. Может, поэтому его картины отличаются искренностью. Вот березовая роща, луг, где радуют глаз полевые цветы. А это – река, тенистый берег. Но взгляд почему-то ищет рыбака, спрятавшегося за ивами, задумчивого поэта, прислонившегося к березе. Они там, внутри картины, живут своей жизнью. Сколько лет прошло, а бывшему пограничнику все снится застава на Туркменской границе. И картина – о нем, рядовом кавалеристе Владимире Клочкове. Работал над нею почти три года.

– Что для меня творчество? Каждому человеку хочется рассказать о своем видении жизни, поделиться наблюдениями. Почему бы не сделать это красками? Живопись – это своеобразный язык. А каждая картина – событие. Мне нравятся теплые и холодные цвета. Они одинаково прекрасны. Это как комедию пишешь или трагедию, везде свой цвет.

В заключение нашей беседы задаю Владимиру Николаевичу вопрос:

– Если бы вам предложили нарисовать планету, то какой бы она была?

– Это была бы земля с морями, лесами и цветами. На ней жили бы здоровые и счастливые люди.

Картины Клочков только дарит – друзьям, родственникам, соседям. Причем делает это от всего сердца.

– Как говорят, каждый человек должен оставить свой след на земле. Пусть это не след, а маленький отпечаток... Но это лучше, чем ничего, – улыбается Владимир Николаевич.

Марина ГРИБ.
Фото автора.

«Предупреждение Плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист Евгения РАХТЕЕНКО.

Юридическая консультация

Работодатель прав

«Мой внук из-за болезни два дня не выходил на работу. Однако больничный лист не оформлял, а позвонил начальнику отдела кадров учреждения, в котором работает, с просьбой предоставить ему несколько дней за свой счет. А теперь ему грозят увольнением. Законно ли это?» – спрашивает Валентина Константиновна.

К сожалению, работодатель прав, так как в Трудовом договоре, подписанном между вашим внуком и работодателем, регламентирован режим рабочего времени. Заболев, ваш внук должен был оформить лист нетрудоспособности в связи с болезнью. В соответствии с действующим законодательством Трудовой договор может быть расторгнут работодателем даже в случае однократного грубого нарушения работником трудовых обязанностей, в том числе прогула. Под прогулом понимается отсутствие на рабочем месте без уважительных причин в течение всего рабочего дня (смены) независимо от его (ее) продолжительности, а также в случае отсутствия на рабочем месте без уважительных причин более четырех часов подряд в течение рабочего дня (смены) (пп. «а» п. 6 ст. 81 Трудового кодекса РФ).

Вместе с тем в Основах законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан в ст. 20 сказано: «Работающие граждане в случае болезни имеют право на три дня неоплачиваемого отпуска в течение года, который предоставляется по личному заявлению гражданина без предъявления медицинского документа, удостоверяющего факт заболевания», те же нормы содержит и Трудовой кодекс РФ. Однако данное заявление работник должен подписать у руководителя заранее.

Досрочная пенсия

Вопрос от Елены Яковлевны Киселевой из Ставропольского края: «Я учитель истории. 22 года отработала в средней школе. Есть ли у меня право досрочно выйти на пенсию?»

Да, такое право у вас, уважаемая Елена Яковлевна, есть. Оформление льготной педагогической пенсии производится согласно ст. 30,31 Закона от 28.12.13 года № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»; Постановления Правительства Российской Федерации № 665 от 16.07.14 года; Постановления Правительства РФ № 781 от 29.10.02 года.

Согласно указанным выше нормативным документам учитель имеет право выйти на пенсию при наличии стажа работы не менее 25 лет, при этом с 2017 года в стаж зачисляются и годы обучения, правда, с оговоркой, что педагогическая деятельность осуществлялась как до момента начала учебы, так и после ее окончания.

Вместе с тем не все категории работников педагогической сферы имеют право на льготную пенсию.

Перечислю тех, кто такое право имеет: директор, заведующий учебной частью (завуч), классный руководитель, преподаватель, дефектолог, преподаватель труда, логопед, учитель музыки, преподаватель физической культуры, школьный психолог, воспитатель детского сада.

Помимо перечня профессий законодательством предусмотрен и список учебных заведений, отработав в которых положенный срок, работник может выйти на льготную пенсию. Это школы и лицеи, гимназии с углубленным изучением предметов, кадетский корпус, военно-морские училища (Суворовское и Нахимовское), детские дома, интернаты для детей, не достигших совершеннолетия, школы санаторного типа, детские сады и ясли, музыкальные и балетные школы, учреждения дополнительного образования.

Для того чтобы избежать сложностей при оформлении льготной пенсии, необходимо проверить все записи в трудовой книжке и сверить их с указанным выше списком.

Оформить льготную пенсию педагогический работник сможет только в том случае, если во время его трудовой деятельности были выполнены оговоренные законом условия: стаж работы, повторюсь, в сфере образования не менее 25 лет, причем все эти годы человек должен был работать полный рабочий день, а работодатель – выплачивать страховые взносы в Пенсионный фонд России. И последнее, имейте в виду, что у женщин не входит в стаж декретный отпуск свыше полутора лет, если педагогическая практика была начата после сентября 2000 года.

Дополнительная жилплощадь для инвалида

«Мы с мужем живем вдвоем в однокомнатной квартире. Мне 73 года, мужу – 75. Муж – инвалид I группы, я – второй. Можем ли мы претендовать еще на одну комнату?» – читаем в письме З.М. Муслимовой из Ивановской области.

Согласно ст. 17 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» инвалиды и семьи, имеющие детей-инвалидов, нуждающиеся в улучшении жилищных условий, вставшие на учет после 1 января 2005 года, обеспечиваются жильем в соответствии с жилищным законодательством Российской Федерации.

Согласно п. 2 Правил предоставления льгот инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, по обеспечению их жилыми помещениями, оплате жилья и коммунальных услуг (утвержденных Постановлением Правительства РФ от 27.07.1996 года № 901) основаниями для постановки инвалидов и семей, имеющих детей-инвалидов, на учет являются:

- обеспеченность жильем на каждого члена семьи ниже уровня, устанавливаемого органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации;
- проживание в жилом помещении (доме), не отвечающем установленным санитарным и техническим требованиям;
- проживание в квартирах, занятых несколькими семьями, если в составе семьи имеются больные, страдающие тяже-

лыми формами некоторых хронических заболеваний, при которых совместное проживание с ними (по заключению государственных или муниципальных лечебно-профилактических учреждений здравоохранения) в одной квартире невозможно;

- проживание в смежных, неизолированных комнатах по две и более семьи при отсутствии родственных отношений;
- проживание в общежитиях, за исключением сезонных и временных работников, лиц, работающих по срочному трудовому договору, а также граждан, поселившихся в связи с обучением;
- проживание длительное время на условиях поднайма в домах государственного, муниципального и общественного жилищного фонда, либо найма в домах жилищно-строительных кооперативов, либо в жилых помещениях, принадлежащих гражданам на праве собственности, не имеющим другой жилой площади.

Вместе с тем ч. 2 ст. 57 ЖК РФ устанавливает, что вне очереди жилые помещения по договорам социального найма предоставляются:

- гражданам, жилые помещения которых признаны в установленном порядке непригодными для проживания и ремонту или реконструкции не подлежат;
- детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, по окончании их пребывания в образовательных и иных учреждениях, в том числе в учреждениях социального обслуживания, в приемных семьях, детских домах семейного типа, при прекращении опеки (попечительства), а также по окончании службы в Вооруженных Силах Российской Федерации или по возвращении из учреждений, исполняющих наказание в виде лишения свободы;
- гражданам, страдающим тяжелыми формами хронических заболеваний.

Таким образом, данный перечень не включает в себя инвалидов, поэтому им жилые помещения по договору социального найма предоставляются в порядке общей очередности.

Вне очереди могут быть предоставлены жилые помещения только в том случае, если инвалидность связана с тяжелой формой хронического заболевания, при которой, как я уже сказала, невозможно совместное проживание граждан в одной квартире.

Перечень таких заболеваний утвержден Постановлением Правительства РФ от 16.06.2006 года № 378:

1. Активные формы туберкулеза с выделением микобактерий туберкулеза.
2. Злокачественные новообразования, сопровождающиеся обильными выделениями.
3. Хронические и затяжные психические расстройства с тяжелыми стойкими или часто обостряющимися болезненными проявлениями.
4. Эпилепсия с частыми припадками.
5. Гангрена конечностей.
6. Гангрена и некроз легкого.
7. Абсцесс легкого.
8. Пиодермия гангренозная.
9. Множественные поражения кожи с обильным отделяемым.
10. Кишечный свищ.
11. Уретральный свищ.

Кроме того, согласно ст. 17 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» им может быть предоставлено жилое помещение по договору социального найма общей площадью, превышающей норму предоставления на одного человека (но не более чем в два раза), при условии, если они страдают тяжелыми формами хронических заболеваний, предусмотренных следующим перечнем (утвержден Постановлением Правительства РФ от 21.12.2004 года № 817):

1. Психические заболевания, требующие обязательного диспансерного наблюдения.
2. Трахеостома, каловые, мочевые и влагалищные свищи, пожизненная нефростома, стома мочевого пузыря, не корригируе-

мое хирургически недержание мочи, противоестественный анус, пороки развития лица и черепа с нарушением функций дыхания, жевания, глотания.

3. Проказа.

4. ВИЧ-инфекция у детей.

5. Отсутствие нижних конечностей или заболевания опорно-двигательной системы, в том числе наследственного генеза, со стойким нарушением функции нижних конечностей, требующие применения инвалидных кресел-колясок.

6. Органические заболевания центральной нервной системы со стойким нарушением функции нижних конечностей, требующие применения инвалидных кресел-колясок, и (или) с нарушением функции тазовых органов.

7. Состояние после трансплантации внутренних органов и костного мозга.

8. Тяжелые органические поражения почек, осложненные почечной недостаточностью II – III степени.

Мать-одиночку не сократят

«Моя дочь одна воспитывает двухлетнего ребенка. На предприятии, где она трудится, грядет сокращение штатов. Может ли попасть под сокращение мать-одиночка?» – задает вопрос Н.Т. Комарова из Омска.

Согласно нормам Трудового кодекса РФ существует перечень сотрудников, которых нельзя уволить по сокращению штатов. К таким сотрудникам, в частности, относятся: женщины с детьми не старше 3 лет, женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, матери-одиночки с детьми не старше 14 лет (если ребенок – инвалид).

Соответственно, работодатель не сможет уволить вашу дочь в связи с сокращением штатов.

Социальную карту никому передавать нельзя

«Мне 81 год. В силу возраста и болезней практически не выхожу из дома, и уж тем более не пользуюсь общественным транс-

портом. Могу ли я передать свою социальную карту внуку-студенту?» – спрашивает Антонина Викторовна Замкова из Нижнего Новгорода.

Социальная карта — это ваша личная карта, и вы не должны передавать ее другим лицам. В случае неправомерного использования карты другим лицом к вам могут быть применены административные меры, установленные законодательством и иными нормативными правовыми документами.

У соседей преимущественное право

«Имею на правах собственности комнату в трехкомнатной коммунальной квартире, – пишет И.Р. Рыбалко из Калуги. – Могу ли я ее продать без согласия соседей?»

Вы можете продать свою комнату без согласия соседей, но вам необходимо направить в их адрес уведомление о намерении продажи, так как они по закону имеют преимущественное право покупки отчуждаемой комнаты.

Вам нужно иметь доказательства того, что вы выполнили требование закона и в первую очередь предложили соседям выкупить вашу комнату. Для этого в письменной форме уведомите о намерении продажи комнаты: соседей, являющихся собственниками других приватизированных комнат в общей коммунальной квартире; районную администрацию или полномочный Жилищный комитет, – если кто-то из соседей-собственников проживает в коммунальной квартире по соглашению социального найма (в данном случае собственником с юридической точки зрения считается муниципальное образование); отдел опеки и попечительства района, – если собственником одной либо нескольких комнат в общей коммунальной квартире является инвалид или несовершеннолетний гражданин. Оповестить соседей о намерении продажи комнаты с указанием назначенной цены и условий продажи можно: самостоятельно составить извещение в письменной форме и отправить соседям заказным письмом с уведомлением; воспользоваться помощью нотариуса. Если соседи не дали ответ в течение 30 дней, то есть срока, установленного законом, с

даты получения извещения, это приравнивается к отказу. С этого времени собственник комнаты может продавать свою недвижимость без их согласия.

Хочу выписать бывшего супруга

«Восемь лет назад развелась с мужем. Все эти годы он живет отдельно, но прописан в нашей квартире и ни копейки за нее не платит. Имею ли я право выписать его из квартиры?» – спрашивает Лилия Милова из Башкортостана.

Вы можете снять с регистрационного учета вашего бывшего супруга либо с его согласия, либо на основании судебного решения. Для этого вам необходимо обратиться в суд с исковым заявлением о снятии с регистрационного учета вашего бывшего супруга.

Согласно пункту 1 статьи 20 Гражданского кодекса Российской Федерации местом жительства признается место, где гражданин постоянно или преимущественно проживает.

В силу статьи 1 Закона Российской Федерации от 25 июня 1993 года № 5242-1 (ред. от 30 декабря 2012 года) «О праве граждан Российской Федерации на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации» каждый гражданин России имеет право на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации.

Статья 7 указанного Закона предусматривает, что снятие гражданина Российской Федерации с регистрационного учета по месту жительства производится органом регистрационного учета, в том числе и в случае выселения из занимаемого жилого помещения или признания утратившим право пользования жилым помещением – на основании вступившего в законную силу решения суда.

В том случае, если квартира является вашей собственностью, снять с регистрационного учета вашего бывшего супруга не составит труда. Однако, если квартира не принадлежит вам, а проживаете вы на основании договора социального найма, это займет более длительное время.

По закону или по завещанию

И последний на сегодня вопрос от Василия Прохоровича Потапова из Архангельска: «Нам с женой по 85 лет, имеем в собственности однокомнатную приватизированную квартиру. Должны ли мы оставить завещание на эту квартиру сыну или она и так перейдет к нему по наследству? И какой налог ему придется платить, чтобы вступить в наследство, когда нас не станет?»

Законодательством предусмотрено два способа вступления в наследство: по закону и по завещанию. Соответственно вам не обязательно составлять завещание, ваш сын вступит в наследство по закону.

С 1 января 2006 года, когда вступил в силу новый закон, необходимость платить налог за наследство в общепринятом понимании упразднилась. Теперь близкие родственники, равно как и дальние не обязаны выплачивать налог. При этом не имеет значения, как происходила передача имущества – по закону или завещанию. Сейчас наследование облагается государственной пошлиной.

Размер госпошлины не зависит от того, каким способом было получено имущество (по закону или завещанию). В соответствии с п.22 ст.333.24 НК РФ, она зависит от:

- степени родства с наследодателем;
- стоимости имущества по результатам оценки.

Законом предусмотрены следующие ставки для уплаты госпошлины:

- 0,3 % от объема наследства, но не больше 100 тысяч рублей, если наследники являются близкими родственниками (дети, супруги, родители, братья или сестры).
- 0,6 % от объема наследства, но не больше 1 миллиона рублей, если наследники являются дальними родственниками или вообще не состояли в родстве с наследодателем.

ОСЕННЯЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Повышение иммунитета

«Предупреждение Плюс»: Вот и закончилось лето, которое в этом году особо не баловало нас теплыми, солнечными днями. А впереди – холодная, длинная зима с простудами, гриппом, ОРЗ и ОРВИ.

Как противостоять непогоде и вирусам? Попробуем разобраться.

Сокращается продолжительность светового дня, одновременно резко снижается содержание в организме витамина D, который, как и витамин С, необходим для того, чтобы мы могли бороться с простудными болезнями. Снижается физическая активность, что приводит к ухудшению кровоснабжения. Ну как тут не впасть в депрессию?

Специалистам давно известно, что депрессия способствует снижению иммунитета и повышает риск развития инфекционных, сердечно-сосудистых, неврологических и даже онкологических заболеваний.

Прибавить себе радости мы пытаемся с помощью конфет, пирожных и тортиков. Но и тут нас подстерегают опасности: нарушение пищеварения с перегрузкой печени и поджелудочной железы, быстрый набор веса, ухудшение состояния кожи...

Больше овощей, фруктов, зелени

Чтобы получить необходимое количество витаминов, минералов и не накапливать в организме вредные вещества, постарайтесь включать в свой рацион больше овощей, фруктов и зелени. Предпочтительно употреблять их в сыром виде. За день рекомендуется съедать не менее 5 разных наименований. Если такой возможности нет, подойдут замороженные, консервированные или тушеные, но витаминов в них существенно меньше.

Чем дольше хранились консервированные овощи и фрукты, чем выше температура и время их обработки, тем меньше полезных веществ в них сохранится. Так, в компоте может остаться примерно 10-60% от первоначального количества. Чем кислее ягоды или фрукты, тем больше витамина С в них будет содержаться после тепловой обработки.

Чтобы сохранить максимум полезных свойств,

ягоды и фрукты следует опустить в кипящую воду, затем довести до кипения с закрытой крышкой, но не кипятить, а настаивать 2-3 часа.

Чтобы отварные овощи сохранили больше витамина С и микроэлементов, лучше их опустить в кипяток и варить в небольшом количестве воды непродолжительное время.

Замороженные ягоды и фрукты сохраняют от 30 до 70% витаминов. Салаты из свежих овощей рекомендую заправлять растительным маслом, соком лимона или небольшим количеством натурального уксуса. Из масел предпочтение нужно отдать оливковому или льняному. Конфеты и пирожные лучше заменить на сухофрукты, орехи и мед. Полезны желе, джемы, муссы и десерты из ягод, приготовленные без варки. Не лишайте себя шоколада, поскольку при плохом настроении его компоненты – теобромин и фенилэтиламин действуют как антидепрессанты. Но соблюдайте меру!

В рационе обязательно должна присутствовать рыба – источник витаминов А, Е, В, D, убихинона, омега-3 ненасыщенных жирных кислот, кальция, фосфора, железа, серы, йода. Больше полезных веществ, конечно же, содержится в свежевыловленной или охлажденной рыбе. Употреблять ее лучше в отварном или тушеном виде. Хорошим гарниром будет черный (дикий) рис, отличающийся от обычного высоким содержанием белка, магния, фосфора, цинка и марганца.

Если не любите рыбу, придется принимать капсулы с рыбьим жиром, например **омеганол-форте**, по

1капсуле 1 раз в день во время еды.

Не забывайте о кисломолочных продуктах. Натуральные йогурты, содержащие пробиотики – бифидобактерии и лактобактерии, не только способствуют нормальному пищеварению и обеспечивают организм кальцием, но также помогают справиться с болезнетворными бактериями и вирусами.

Специалисты утверждают, что именно лактобактерии выделяют вещества, обладающие антибактериальным, антисептическим и антигистаминным действием. Предпочтение следует отдавать продуктам низкой жирности без консервантов, вкусовых добавок и других наполнителей.

Фитотерапия

Из напитков для профилактики и лечения в начальной стадии *простудных* заболеваний рекомендую чай, компоненты которого можно собрать самим или купить в аптеке.

В равных частях взять цветки и листья **иван-чая, ромашки аптечной, мяты и шалфея**.

1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить, пить по 2 стакана в день независимо от еды от 1 до 3 недель.

Очень полезен настой **шиповника.**

25 г сушеных плодов (1 ст. ложку) залить стаканом кипящей воды, настоять 6-8 часов и процедить. Пить по 1 стакану в течение дня.

Хорошими *иммуномодулирующими* свойствами обладает эхинацея. Для приготовления отвара нужно

1 ст. ложку сушеных листьев или цветков залить 1 стаканом кипятка, подержать на водяной бане 15-20 минут, процедить и пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Длительность профилактического курса – 10-14 дней.

Все эти напитки следует чередовать. По желанию в них можно добавлять сушеную **малину, землянику, курагу**.

Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!

С депрессией помогает справиться позитивный настрой: старайтесь в любой, даже самой сложной ситуации видеть положительные моменты. Не нужно постоянно думать о чем-то незавершенном, о том, на что невозможно повлиять.

Планируйте распорядок в соответствии со своими возможностями. Обязательно высыпайтесь. Большинству людей для сна требуется 8-9 часов в сутки. Непременно выделите время для хобби. Это может быть вязание, рыбалка, цветоводство, танцы и многое другое. Любимое занятие должно быть у каждого члена семьи, и совсем не обязательно, чтобы они были одинаковые. Если это спортивные тренировки, то польза будет двойная.

С приходом осени нужно постараться сохранить двигательную активность.

Для этого выделяйте не меньше 40 минут в день, лучше на свежем воздухе, для велосипедных прогулок, катания на роликовых коньках, бега, тренажеров или просто ходьбы – кому что больше подходит.

Если нравится плавать, ходите в бассейн. Хорошо, если будет возможность чередовать разные нагрузки на улице, в тренажерном зале, в бассейне и дома. При нехватке времени в рабочие дни хотя бы часть пути от дома до работы и обратно пройдите пешком.

Отдых в выходные дни должен быть обязательно активным. Лучше провести время на природе: немного поработать на приусадебном участке, погулять по парку, а может быть, набрать в лесу корзину грибов.

Татьяна РУЖЕНЦОВА,
врач-инфекционист, профессор,
доктор медицинских наук.

Сахарозаменители негативно влияют на сердце и вес

Канадские исследователи доказали, что сахарозаменители отрицательно влияют на массу тела, повышают вероятность развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых патологий.

Популярность использования искусственных подсластителей в настоящее время обусловлена тем, что они низкокалорийны. По этой причине их повсеместно используют в качестве ингредиентов напитков, лекарственных препаратов и пищевых продуктов, несмотря на то что ранее уже было доказано, что они негативно влияют на обмен веществ, состав кишечной микрофлоры и аппетит.

Ученые проанализировали данные 37 исследований, проводившихся на протяжении последнего десятилетия, в которых в общей сложности приняло участие 400 тысяч добровольцев, и выяснили, что подсластители не только не снижают массу тела, а наоборот, увеличивают ее. Помимо этого, у контрольной группы наблюдалось повышение АД и высокий риск развития болезней сердечно-сосудистой системы.

Правило «8 стаканов воды» может быть опасно для здоровья

До недавнего времени бытовало мнение, что именно такая норма является не просто оптимальной, а необходимой для здоровья человека. Однако, как отмечают американские исследователи, не все так просто. Более того, соблюдение этого правила может быть даже опасным.

Прежде всего норма воды, которую должен выпивать человек в сутки для поддержания оптимального водного баланса в организме, рассчитывается индивидуально. При этом следует учитывать не только вес человека, но и его возраст, режим питания, физическую активность. Не лишним будет учесть и общий анамнез.

В обзоре, недавно опубликованном в Американском журнале физиологии, доктор Валтин после проведения ряда исследований и консультаций с диетологами рассказал о том, что не нашел научного объяснения тому, что человек должен в день выпивать именно 8 стаканов воды. По его мнению, не следует принимать эту теорию как аксиому и бездумно ей следовать. Разумнее будет обратиться к диетологу или гастроэнтерологу, который даст необходимые рекомендации относительно питьевого режима.

Беременным нельзя разогревать еду в пластиковых коробках

Об этом заявили ученые Стэнфордского университета. До недавнего времени о бисфеноле было известно только то, что он может нанести вред здоровью младенцев, поэтому детские бутылочки, в состав которых входит этот полимер, постепенно выходят из употребления. Однако совсем от него производители не отказались. Бисфенол по-прежнему входит в состав пластиковых коробок для еды, бутылок, жестяных банок для напитков.

Специалисты исследовали здоровье 114 беременных и обнаружили, что при высоком уровне бисфенола в крови риск выкидыша увеличивался на 80%. Сегодня нельзя полностью изолировать женщину от контактов с этим веществом, но можно предпринять некоторые меры безопасности. Например, перестать разогревать еду в пластиковых коробках.

Как дожить до 100 лет? Следите за пульсом!

Гигантские галапагосские черепахи живут в среднем 300 лет. В чем секрет такой продолжительности жизни этих стокилограммовых существ? Английские ученые считают, что в частоте сердечных сокращений, которая составляет всего 9 ударов в минуту. Сердце здорового человека работает в 5-6 раз быстрее, чем черепашье. Однако и живем мы значительно меньше, чем эти милые рептилии.

В ходе экспериментов, в которых приняли участие пациенты с диагнозом «ишемическая болезнь сердца», было установлено,

что пульс больше 70 ударов в минуту увеличивает риск инфаркта практически в два раза, а инсульта – в полтора.

О пользе куриных яиц

Группа американских ученых установила, что отварные куриные яйца весьма полезны для детей, так как являются отличным «строительным материалом» для детского организма, предотвращают риск развития умственной отсталости, ускоряют процесс роста и выступают отличным средством профилактики заболеваний костной ткани.

Для того чтобы подтвердить свои теоретические предположения, специалисты провели научный эксперимент, в котором приняли участие дети в возрасте от полугода до 9 месяцев. Все участники были разделены на две группы – в ежедневный рацион первой включали по одному отварному куриному яйцу, а вторая группа такой добавки не получала.

В результате было установлено, что у малышей, ежедневно употреблявших яйца, наблюдалось увеличение интенсивности роста в полтора раза, а развитие детей из второй группы происходило без изменений.

Однако это вовсе не значит, что яйца можно употреблять в неограниченном количестве. В день достаточно съедать одно яйцо.

Не больше двух горстей

Таиландские ученые выяснили, что умеренное потребление орехов стабилизирует массу тела и уровень холестерина в крови. Объясняется это тем, что орехи содержат витамины группы B, E, аминокислоты, калий, медь и магний. Самыми полезными признаны грецкий орех, орех-пекан, миндаль.

Некоторые сорта орехов являются неплохим профилактическим средством. Так, бразильский орех, содержащий большое количество селена, предохраняет от рака предстательной железы, а кешью помогает при проблемах с кожей и укрепляет иммунитет. Грецкий орех – добрый помощник сердца, а арахис – непревзойденный антиоксидант.

Однако нельзя переедать. В день можно съедать лишь две горсти орехов (примерно 60 г). При этом нельзя употреблять орехи с молоком или медом, сахаром или шоколадом. Совмещение таких продуктов категорически недопустимо.

Вегетарианцам необходима рыба

Известно, что любители жирной мясной пищи гораздо чаще страдают от инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, чем вегетарианцы. Вместе с тем, вегетарианцев также подстерегают проблемы со здоровьем, потому что в их рационе недостаточно таких важных микроэлементов, как жирные кислоты (омега-3), железо, витамин B_{12} и цинк. Об этом заявили исследователи Американского общества химиков.

Даже сбалансированная диета не может обеспечить вегетарианцев достаточным количеством жирных кислот, белка и жиров. Специалисты настоятельно рекомендуют вегетарианцам увеличить употребление жирных кислот, которые содержатся в грецких орехах, лососе и другой жирной рыбе, а также витамина B_{12} (молоко витаминизированное, морепродукты и куриные яйца).

Много спать вредно

Немецкие ученые утверждают, что слишком продолжительный сон может привести к инфаркту миокарда. В течение пяти лет они наблюдали за почти десятью тысячами испытуемых в возрасте от 60 до 65 лет. В процессе исследования 346 любителей поспать получили инфаркт. Резюме: у сонь риск инфаркта на 46% выше, чем у тех, кто спит не больше восьми часов.

Хвала клюкве

Британские ученые доказали, что клюква является замечательным натуральным средством для восстановления баланса микрофлоры кишечника. Сахара, которые в ней содержатся, помогают полезным микробам расти и размножаться. Давно известно, что клюква очень эффективна, например, для профилактики рака

и заболеваний ЖКТ. Полезные вещества, содержащиеся в ней, останавливают процессы брожения и гниения, убивают микробы, удаляют из организма токсины и тяжелые металлы.

При этом ученые подчеркивают, что клюкву можно использовать именно в качестве профилактического или вспомогательного средства. Когда вредных бактерий не так много, она действительно может принести пользу, во всех остальных случаях требуется лечение.

Идеальное средство от простуды

Финские ученые выяснили, что самым эффективным средством для профилактики и лечения простуды является цинк, который прекрасно борется с последствиями переохлаждения и помогает победить вирусы и бактерии.

Прием этого минерала в течение 24 часов действует как мощное профилактическое средство, сокращая вероятность простуды или снижая тяжесть ее течения.

Исследователи провели эксперимент с участием двух групп пожилых людей, которые часто болели простудными заболеваниями. Оказалось, что прием цинка (40 мг) после воздействия холода на 40% снижает вероятность развития простуды, помогая остановить размножение вируса на слизистых оболочках носа и горла.

Если же болезнь уже заявила о себе, ученые советуют принимать 80 мг цинка в сутки, чтобы скорее победить болезнь и снизить вероятность осложнений. Превышать дозировку не рекомендуется, поскольку как недостаток, так и переизбыток витаминов и минералов вредят организму.

Достаточно одного укола

Вполне возможно, что в скором времени для нормализации уровня холестерина будет достаточно делать один укол в год. Открытие принадлежит ученым из Вены, которые создали новую вакцину, помогающую контролировать уровень холестерина, а также защищать сосуды от образования опасных бляшек.

Вакцину вначале испытали на лабораторных мышах, и она показала высокую эффективность – укол понизил уровень холестерина в сосудах грызунов на 50%.

В настоящее время вакцина проходит клинические испытания, в которых принимают участие 72 добровольца. Окончательные выводы будут сделаны в конце 2017 года.

Опасные спиннеры

По мнению американских медиков, спиннеры, которые сегодня пользуются большой популярностью как у детей, так и у взрослых, как игрушка для снятия стресса, концентрации внимания и развития моторики, могут быть смертельно опасны.

Дело в том, что спиннеры довольно маленького размера, и их детали очень легко проглотить. Медики предупреждают, что их категорически нельзя давать детям до 8 лет. А психологи, в свою очередь, считают, что игрушка хороша для неврастеников, испытывающих потребность что-то теребить в руках (им так легче справиться со стрессом), но для людей, склонных к маниям, спиннер может стать еще одной навязчивой привычкой.

Помидоры спасают от рака кожи

– доказали ученые из Университета Огайо. Вероятность возникновения злокачественного процесса в значительной мере сокращается при регулярном потреблении томатов. В течение 35 недель лабораторных мышей кормили ежедневно 10%-м порошком из томатов, и риск развития у них рака кожи понизился на 50%.

Ученые предположили, что такой эффект обеспечивают каротиноиды – специфические соединения, благодаря которым томаты приобретают красный цвет.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Кровохлебка лекарственная

Это красивое растение, с которым я сегодня вас познакомлю, было известно еще во времена Средневековья. Да и по сей день его применяют при лечении ран, глубоких порезов и пищевых отравлений. Я имею в виду кровохлебку лекарственную (Sanguisorba officinalis L.) – травянистое растение с рябиновыми листьями. Научное родовое название происходит от двух латинских слов, означающих «кровь» и «всасывать». Видовое научное название переводится как «аптечный, лекарственный».

Русское родовое название происходит от перевода латинского. Большинство народных названий (красноголовник, черноголовник, шишечки) указывает на форму или цвет своеобразных соцветий растения.

Ботаническое описание

Кровохлебка лекарственная – это многолетнее травянистое растение с толстым, древеснеющим, горизонтальным корневищем с многочисленными длинными тонкими корнями. Стебли ребристые, полые, высокие – до 150 см, в верхней части ветвистые. Листья непарноперистые, снизу сизовато-серебристые. Цветки мелкие, темно-красные или пурпурно-черные, собраны в плотные овальные или овально-цилиндрические головчатые соцветия, расположенные на концах стеблей. Цветет с июня по август, плодоносит в августе- сентябре.

Кровохлебка распространена повсеместно на территории России: во всех районах европейской части, кроме крайних северо-западных и южных сухих степей, в Западной и Восточной Сибири, на Урале и Дальнем Востоке, на Кавказе. Произрастает на суходольных и заливных, иногда солонцеватых лугах, в луговых степях, среди кустарников, в березовых, смешанных и разреженных хвойных лесах, по опушкам, берегам водоемов и болот. В южных степях встречается только в тенистых и сырых местах.

В медицине используются корневища с корнями, которые выкапываются в период плодоношения – в конце августа и в течение всего сентября. После выкапывания растений у них об-

резают надземную часть, а корневища моют в холодной воде, режут на куски по 2-3 см и сушат на солнце или в помещениях с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем на бумаге, ткани или проволочных сетках и периодически переворачивая. Лучше всего сушить кровохлебку в сушилках при температуре +40° С.

Корневища с корнями кровохлебки содержат дубильные вещества (до 40%), листья богаты аскорбиновой кислотой до 900 мг/% (что в десятки раз превышает ее содержание в лимонах), витамином Р.

Благодаря такому высокому содержанию дубильных веществ растение используют как вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство.

Применение в медицине

Кровохлебка с давних пор применялась в медицине разных народов при *маточных, желудочно-кишечных, легочных, геморроидальных кровотечениях*. Кроме того, она обладает способностью устранять *боли в животе, голове*, лечит *болезни горла, туберкулез легких* и *некоторые формы рака*. **Настой** травы или отвар корневищ с корнями применяется для сидячих ванн при *наружном геморрое*, в виде спринцеваний при *трихомонадном кольпите*. **Отвар** корневищ в виде влажных компрессов употребляют при различных *воспалительных процессах кожи*, в виде полосканий при *болезнях полости рта* и *горла*.

В народной медицине **свежий сок травы** кровохлебки применяется как *кровоостанавливающее* и *вяжущее средство* в дозировке 5-6 ст. ложек в день. Трава рекомендуется при воспалении вен при их *варикозном расширении*. **Отвар** корневищ употребляется при *проблемах в период менопаузы*.

В Сибири водочная **настойка травы** кровохлебки лекарственной применялась от *кровавого поноса*. А в странах Западной Европы **надземная часть** растения использовалась в качестве *ранозаживляющего, мочегонного* средства, при *воспалениях вен, тромбофлебитах* и *злокачественных опухолях*.

В научной медицине России **корневища** и **корни** кровохлебки применяют в виде отвара и жидкого спиртового экстракта как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях: *энтероколитах, отравлениях, поносах*. Как кровоостанавливающее средство кровохлебку используют при *кровохаркании, маточных и геморроидальных*

Кровохлебка лекарственная

кровотечениях; как противовоспалительное, в виде полосканий, применяют при лечении *гингивитов* и *стоматитов*. Известно антисептическое действие экстракта из корневищ кровохлебки.

Экстракт кровохлебки благотворно воздействует на организм при кровотечениях, связанных с *фибромиомой* и *эрозией шейки матки*.

Молодые листья употребляют в пищу в салатах, сушеные листья также используют для заправки салатов и приготовления ароматных чаев.

Рецепты

Диарея, желудочно-кишечные, легочные, маточные и геморроидальные кровотечения.

2 ст. ложки корневищ с корнями кровохлебки поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и подержать в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охладить 10 минут, процедить, оставшуюся массу отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1 ст. ложке 5-6 раз в день после еды.

Воспаление кожи.

2 ст. ложки корневищ с корнями залить 1,5 стакана воды, кипятить 30 минут, настоять 30 минут, процедить. Использовать для примочек.

Обезболивающее средство.

2-3 ст. ложки травы ошпарить кипятком, измельчить, завернуть в марлю, прикладывать к больным местам.

Кровотечение наружное.

50 г свежей травы залить 1 л воды, кипятить 15 минут, остудить, процедить. Использовать для компрессов и промывания ран.

Выращивание

Кровохлебка – это такое благодатное растение, которое украсит любой уголок вашего сада. Ее можно посадить в полутени или на открытом месте. Она будет одинаково хороша как в аптекарском огороде, так в миксбордере или у водоема.

Размножают кровохлебку лекарственную семенами и отрезками корневищ. Первоначально ее можно перенести из природы в конце августа – начале сентября после обсеменения, отделив ножом или лопатой от маточного растения отрезок корневища с корнями и розеткой листьев. В дальнейшем растение можно делить аналогичным способом не только в конце лета – начале осени, но и ранней весной: в марте-апреле. Следует помнить, что кровохлебка будет расти на одном месте 5-7 лет, поэтому необходимо заранее подготовить почву до выкапывания подземной части.

Землю перекопать на глубину 25-30 см, тщательно удаляя корневищные и корнеотпрысковые сорняки (вьюнок, пырей, сныть, осот и т.п.), внести органические удобрения – 5-7 кг/м^2.

Семена кровохлебки (точнее, плоды-орешки, но мы их будем для простоты называть семенами), купленные в магазине или собранные в природе, можно посеять под зиму – за 7-10 дней до наступления устойчивых холодов на глубину 0,5-1 см. Если же посев проводится весной, то необходимо за 30-45 дней до посева провести *стратификацию*:

смешать семена с влажным крупным речным песком в соотношении 1:4 и положить в холодное место с температурой от +3 до +5^{0}С. 1 раз в неделю необходимо просматривать их, проветривать, добавлять небольшое количество воды, не допуская ее плесневения.

Сев проводят ранней весной в подготовленную с осени почву на глубину 1-2 см с междурядьями 45-60 см.

На 1 м² высевают 0,5-0,7 г семян во время подзимнего сева и 0,3-0,4 г весной. При появлении у растений 3-5 листьев, рядки прореживают, оставляя между растениями 10-15 см. Лишние растения можно пересадить в другое место.

Уход за рассадой включает регулярные прополки, рыхление междурядий, полив в сухую жаркую погоду, ежегодные ранневесенние подкормки комплексными минеральными удобрениями (27-36 г/м²).

Начиная со второго года жизни, у кровохлебки лекарственной появляются сочные молодые листочки, которые годятся для употребления в пищу. Их срезают весной, но обычно не больше 30% от общей массы, чтобы не навредить всему растению. Зацветает впервые кровохлебка только в конце второго года, тогда же у нее появляются и первые плоды.

К вашему столу

Картофельный салат

Нарезать ломтиками отварной картофель, добавить такое же количество ошпаренных и измельченных листьев кровохлебки, посолить, заправить сметаной, украсить зеленым луком и укропом.

Салат из корневищ

Выкопать растение с корневищем, промыть, отварить, очистить от кожуры, порезать, смешать с таким же количеством тертой моркови, добавить чеснок, соль по вкусу, заправить майонезом.

Витаминный напиток

Взять в равных частях сушеную траву зверобоя, мяты и кровохлебки, заварить из расчета 1 ст. ложка сырья на 0,5 л кипятка, настоять. Пить с добавлением меда.

Андрей ЦИЦИЛИН, заведующий Ботаническим садом Всероссийского научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.
Фото Жанны Агаповой.

АРОНИЯ – ЛЕКАРСТВО И ДЕСЕРТ

Украшение сада

Лето на исходе – на пороге осень,
Набегают тучи, между неба просинь.
Яблоки созрели, персики и груши.
Заготовим на зиму, сварим и насушим...

Кисти спелых ягод тоже соберутся –
На кустах раскидистых даже ветки гнутся.
Вот для гипертоников ценная находка -
Черная арония, или черноплодка!

Раннею весною белоснежным цветом,
Как в фате невесты, все кусты одеты.
А художник – Осень сказочною кистью
Расписал багрянцем кружево из листьев.

Ягоды аронии с давних пор доныне
Применяют лекари в народной медицине.
Ее соком лечат от гипертонии,
Лучевой болезни, зоба, аллергии...

Удаляют бляшки при атеросклерозе,
Применяют при цинге и авитаминозе...
При плохой работе печени и почек -
Растворяет ягода камни и песочек.

Надо кровь остановить? Это тоже в тему!
Укрепляет заодно иммунную систему,
А еще и стенки сердца и сосудов...
И плохой холестерин выведет оттуда.

Улучшает аппетит, лечит от ожогов...
От аронии, поверьте, пользы очень много.
Джемы и варенья, соки и компоты
Заготовить на зиму – вот и вся забота.

Не посмеет проявить хворь свое коварство,
Если будет на столе вкусное лекарство.
Куст аронии – всегда украшенье сада.
И лекарство, и десерт – что же еще надо?

Арония

Рябина черноплодная (арония) – кустарник высотой 1,5-3 метра. Ее родина – восточная часть Северной Америки. В России прижилась в приусадебных участках по всей территории европейской части, Сибири, на Алтае. Она неприхотлива к почве и климатическим условиям. Плоды собирают по мере созревания в сентябре-октябре. Их используют как в свежем, так и в сушеном виде.

Арония содержит органические кислоты, витамины С, В, К, B_1, B_2, Р, РР, каротин, микроэлементы – цинк, никель, железо, медь, фтор, йод, магний, марганец. Издавна в деревнях люди применяли ее от цинги и авитаминоза. Из ягод готовили сок, вино, варенье, сушили на зиму.

С помощью этой ягоды рассасываются бляшки сосудов при атеросклерозе, лечится гастрит с пониженной кислотностью, ревматизм, постепенно растворяются камни в почках и мочевом пузыре, стимулируется работа печени, укрепляются иммунная система, стенки сосудов, снижается уровень плохого холестерина в крови, уменьшается вязкость крови,

улучшается функция почек. Ее используют как желчегонное средство.

Водный отвар плодов рекомендуется пить для отделения слизи из мочевого пузыря и как слабительное средство, а детям – для улучшения аппетита.

Способы применения

Настойка:

1 стакан ягод и листьев (40-60 штук) залить 1 л воды, поставить на малый огонь, довести до кипения и потомить 15 минут. Процедить, остудить, добавить 1 стакан сахара и 0,5 ч. ложки лимонной кислоты и вновь варить 15 минут. В охлажденный состав влить 0,5 л водки и разлить в стеклянную посуду, закрыть плотными крышками и подержать в темном месте две недели.
Принимать по 30-50 мл в качестве тонизирующего, витаминного, общеукрепляющего средства.

При гипертонии 1-2-й степени:

к 1/3 стакана сока рябины добавить 1 ч. ложку натурального меда, если сахар крови в норме. Принимать до еды 3 раза в день. Курс – 20-30 дней.
Или принимать чистый сок три раза в день по 50 мл до еды в течение 10 дней.

Можно также приготовить

смесь из 1 кг плодов и 700 г сахарного песка. Хранить можно в холодильнике продолжительное время. Употреблять по 50 г два раза в день до улучшения состояния.

При ревматизме, лучевой болезни:

принимают сок аронии по 50-100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца. Эффект наблюдается уже через 2-3 недели после приема сока.

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 126 и вложите в конверт вместе с письмом.
101000 г. Москва, а/я 216,
журнал «Предупреждение Плюс».

Параллельно желательно принимать ванны из запаренных листьев или веток облепихи, лещины, березы.

При атеросклерозе:

принимать до еды по 100 г ягод рябины 3 раза в день с чаем из плодов шиповника. Курс – 1-1,5 месяца.

При анемии, авитаминозе:

плоды аронии смешать с плодами черной смородины (1: 1). Хороший десерт к чаю.

Для восстановления иммунитета:

1 ст. ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, варить не более 10 минут. Профильтровать и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При заболеваниях печени и почек, высоком артериальном давлении, повышенной свертываемости крови, заболеваниях щитовидной железы очень полезно в качестве дополнительной терапии принимать чай из листьев растения. Рецепт простой:

6 ст. ложек листьев нужно залить 1 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Внимание! Ягоды аронии не рекомендуется употреблять лицам, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, при гипотонии, тромбофлебите, язве желудка.

Адрес: Бобровской Татьяне Николаевне, 350004 г. Краснодар, ул. Северная, д. 103.

Фото Жанны Агаповой.

Я (ФИО) _____

_____

даю разрешение на публикацию моих писем в журнале «Предупреждение Плюс» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____ 201__г.

ПОДПИСКА-2017=1+1!

(на 6 месяцев)

Лучшее средство от кризиса

Ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс» – это ваш шанс укрепить здоровье. Подпишитесь, и полезные рекомендации, советы и консультации придут к вам в дом.

Подписка на «Предупреждение Плюс» – недорогой и полезный подарок родным и знакомым. Наш девиз: «Один + один», плати мало – получай много!

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» 99609
«Комплект «ЗОЖ» 99610

VIPISHI.RU *Интернет-подписка*

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» 19777
«Комплект «ЗОЖ» 36999

ВМЕСТЕ МЫ ЗДОРОВЕЙ!

На странице 128 мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам остается только вписать наш индекс по любому из каталогов и отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой *почтовый индекс, адрес и фамилию.*

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Индекс в КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ	99609
Индекс в каталоге «Пресса России» и «Агентство Роспечать»	19777